

Meal Plan - Dieta vegana de 3500 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

3406 kcal ● 232g protein (27%) ● 81g fat (21%) ● 344g carbs (40%) ● 93g fiber (11%)

Desayuno

515 kcal, 20g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal

Aperitivos

490 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de kale
138 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1210 kcal, 54g proteína, 135g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas
962 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
245 kcal

Cena

760 kcal, 35g proteína, 87g carbohidratos netos, 24g grasa



Nuggets tipo Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Day 2

3372 kcal ● 249g protein (30%) ● 101g fat (27%) ● 310g carbs (37%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 20g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal

Aperitivos

490 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de kale
138 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 71g proteína, 93g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Tenders de chik'n crujientes
16 tender(s)- 914 kcal

Cena

870 kcal, 36g proteína, 94g carbohidratos netos, 32g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal

Day 3

3360 kcal ● 228g protein (27%) ● 111g fat (30%) ● 308g carbs (37%) ● 54g fiber (6%)

Desayuno

560 kcal, 11g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena con chocolate y plátano
562 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 71g proteína, 93g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Tenders de chik'n crujientes
16 tender(s)- 914 kcal

Aperitivos

430 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

870 kcal, 36g proteína, 94g carbohidratos netos, 32g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3567 kcal ● 239g protein (27%) ● 136g fat (34%) ● 258g carbs (29%) ● 89g fiber (10%)

Desayuno

560 kcal, 11g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena con chocolate y plátano

562 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 49g grasa



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal

Aperitivos

430 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

995 kcal, 67g proteína, 47g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuate

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3493 kcal ● 249g protein (29%) ● 159g fat (41%) ● 183g carbs (21%) ● 84g fiber (10%)

Desayuno

490 kcal, 20g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Apió con mantequilla de cacahuate

218 kcal



Semillas de girasol

271 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 49g grasa



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal

Aperitivos

430 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

995 kcal, 67g proteína, 47g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuate

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

3343 kcal ● 243g protein (29%) ● 185g fat (50%) ● 121g carbs (15%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 20g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Apió con mantequilla de cacahuate
218 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Aperitivos

430 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate
344 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 41g proteína, 23g carbohidratos netos, 82g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)
853 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal

Cena

960 kcal, 56g proteína, 75g carbohidratos netos, 40g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



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



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 7

3343 kcal ● 243g protein (29%) ● 185g fat (50%) ● 121g carbs (15%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 20g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Apió con mantequilla de cacahuate
218 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Aperitivos

430 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate
344 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 41g proteína, 23g carbohidratos netos, 82g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)
853 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal

Cena

960 kcal, 56g proteína, 75g carbohidratos netos, 40g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



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



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Especias y hierbas

- sal
1 1/3 cdita (8g)
- copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- mostaza Dijon
3 cda (45g)

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale
16 1/2 oz (467g)
- zanahorias
15 1/2 mediana (944g)
- ketchup
10 2/3 cda (181g)
- apio crudo
7 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (290g)
- cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (238g)
- ajo
16 diente(s) (48g)
- lechuga romana
2 3/4 corazones (1375g)
- tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1294g)
- cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
- aceite
4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
20 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica
4 cda (mL)
- Mayonesa vegana
6 cda (90g)

Frutas y jugos

- frambuesas
6 taza (738g)

Bebidas

- polvo de proteína
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)
- agua
2 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
12 1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
- salsa de soja (tamari)
2 oz (mL)
- garbanzos, en conserva
3 lata(s) (1344g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- mantequilla de cacahuate
7 oz (193g)
- tofu firme
1 1/2 lbs (680g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
1 1/2 taza (278g)

Dulces

- jarabe de arce
2 1/2 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
1 1/4 taza(s) (101g)

Aperitivos

- barra de granola grande
3 barra (111g)

Productos de frutos secos y semillas

- naranja**
2 naranja (308g)
- jugo de lima**
2 cdita (mL)
- plátano**
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)
- jugo de limón**
1 1/4 fl oz (mL)
- aguacates**
2 rebanadas (50g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
3/4 taza (89g)
- mezcla de frutos secos**
3/4 taza (101g)
- pepitas de girasol**
1/4 lbs (128g)
- nueces**
1 taza, picada (116g)
- semillas de chía**
4 cda (57g)

Otro

- Barra de proteína (20 g de proteína)**
2 barra (100g)
 - yogur de soja**
6 envase(s) (902g)
 - Nuggets veganos chik'n**
10 2/3 nuggets (229g)
 - tenders sin carne estilo chik'n**
32 piezas (816g)
 - mezcla de hojas verdes**
20 1/2 taza (615g)
 - chips de chocolate**
5 cda (71g)
 - Levadura nutricional**
1 1/2 cda (6g)
 - polvo de cacao**
2 cda (12g)
 - leche de soja sin azúcar**
2 taza (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Yogur de leche de soja

3 envase - 407 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur de soja
6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Avena con chocolate y plátano

562 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 86g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/4 taza(s) (mL)
jarabe de arce
1 1/4 cdita (mL)
avena clásica, copos
5/8 taza(s) (51g)
chips de chocolate
2 1/2 cda (35g)
plátano, cortado en rodajas
1 1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (148g)

Para las 2 comidas:

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
jarabe de arce
2 1/2 cdita (mL)
avena clásica, copos
1 1/4 taza(s) (101g)
chips de chocolate
5 cda (71g)
plátano, cortado en rodajas
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)

1. Agregue todos los ingredientes, pero sólo la mitad de las rodajas de plátano, y cocine en el microondas unos 2 minutos. Cubra con las rodajas de plátano restantes y sirva.
2. Nota: Puede mezclar la avena, las chispas de chocolate y el jarabe de arce y guardarla en el refrigerador hasta 5 días. Cuando esté listo para comer, agregue agua, la mitad de las rodajas de plátano y caliente en el microondas. Cubra con el plátano restante.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Apio con mantequilla de cacahuete

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.

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 117g carbs ● 35g fiber



caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
2 1/2 grande (180g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (549g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
5/8 mediana (38g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/4 corazones (625g)
tomates, en cubos
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

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

Tenders de chik'n crujientes

16 tender(s) - 914 kcal ● 65g protein ● 36g fat ● 82g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
16 piezas (408g)
ketchup
4 cda (68g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
32 piezas (816g)
ketchup
8 cda (136g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
6 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
3 taza, picada (120g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
12 taza(s) (mL)
aceite
3 cdita (mL)
hojas de kale, picado
6 taza, picada (240g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3 lata(s) (1344g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal ● 39g protein ● 68g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
Mayonesa vegana
3 cda (45g)
nueces
1/2 taza, picada (58g)
tofu firme, escurrido
3/4 lbs (340g)
ajo, en cubos
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
3 cdita (mL)
mostaza Dijon
3 cda (45g)
Mayonesa vegana
6 cda (90g)
nueces
1 taza, picada (116g)
tofu firme, escurrido
1 1/2 lbs (680g)
ajo, en cubos
6 diente(s) (18g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cdita (mL)
tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tomates
6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(546g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. 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

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

framboesa
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas 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

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

framboesa
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Barrita de granola grande

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



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:
aguacates
1 rebanadas (25g)
polvo de cacao
1 cda (6g)
semillas de chía
2 cda (28g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:
aguacates
2 rebanadas (50g)
polvo de cacao
2 cda (12g)
semillas de chía
4 cda (57g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 2/3 nuggets

ketchup

2 2/3 cda (45g)

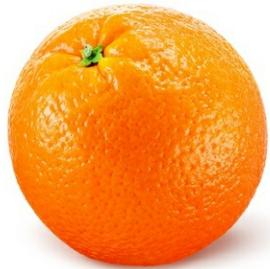
Nuggets veganos chik'n

10 2/3 nuggets (229g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 2/3 grande (192g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
agua
1 1/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
1 1/3 cda (mL)
ajo, picado fino
1 1/3 diente(s) (4g)
cebolla, picado
2/3 grande (100g)
cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
tomates
14 cucharada de tomates cherry (130g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
tomates
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)
aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

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

Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
5/6 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
6 2/3 cucharada (77g)

Para las 2 comidas:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
13 1/3 cucharada (154g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
8 remolacha(s) (400g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
mantequilla de cacahuate
3 cucharada (48g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
3/4 cda (3g)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
mantequilla de cacahuate
6 cucharada (97g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
3 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)

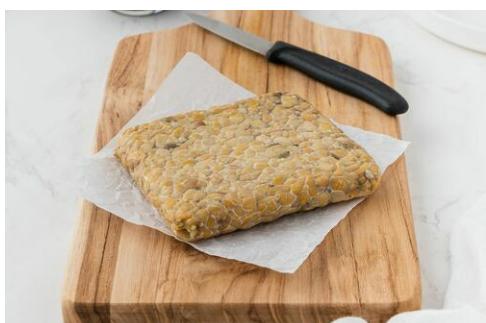
1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura 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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 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.

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.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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