

Meal Plan - Dieta vegana de 10 g de proteína



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

1018 kcal ● 26g protein (10%) ● 37g fat (33%) ● 132g carbs (52%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



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

Almuerzo

365 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 21g grasa



Pizza en pan plano con brócoli (sin lácteos)
299 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

495 kcal, 15g proteína, 85g carbohidratos netos, 8g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal



Pan de ajo vegano sencillo
1 rebanada(s)- 126 kcal

Day 2

951 kcal ● 23g protein (10%) ● 47g fat (44%) ● 84g carbs (35%) ● 25g fiber (11%)

Desayuno

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



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

Almuerzo

390 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de fresa, manzana y espinacas
391 kcal

Cena

405 kcal, 12g proteína, 33g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Pizzas de portobello con queso (veganas)
2 sombrerito(s) de champiñón- 291 kcal

Day 3

975 kcal ● 38g protein (15%) ● 39g fat (36%) ● 86g carbs (35%) ● 33g fiber (14%)

Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

335 kcal, 12g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa toscana de frijoles blancos
202 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Almuerzo

395 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal

Day 4

1036 kcal ● 42g protein (16%) ● 38g fat (33%) ● 96g carbs (37%) ● 35g fiber (14%)

Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

400 kcal, 16g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal



Ensalada de edamame y garbanzos
267 kcal

Almuerzo

395 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal

Day 5

972 kcal ● 52g protein (22%) ● 37g fat (35%) ● 90g carbs (37%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 3g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



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

Almuerzo

410 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 6

972 kcal ● 52g protein (22%) ● 37g fat (35%) ● 90g carbs (37%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 3g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



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

Almuerzo

410 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 7

1019 kcal ● 58g protein (23%) ● 46g fat (41%) ● 83g carbs (33%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

175 kcal, 3g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 261 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- jugo de fruta
20 fl oz (mL)
- manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (356g)
- fresas
1 1/2 pint (496g)
- arándanos secos
1/2 cucharada (4g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
2 oz (57g)
- seitán
1 1/2 oz (43g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (149g)
- salsa para pizza
2 cucharada (32g)
- caldo de verduras
5 taza(s) (mL)

Productos horneados

- pan
1/4 lbs (96g)
- pan naan
1 pieza(s) (90g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
17 3/4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
2 1/2 cucharada (mL)
- aceite
1 1/4 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ajo
5 1/2 diente(s) (17g)
- brócoli
4 cucharada, picado (23g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 pizca (0g)
- pimienta negra
1/2 pizca (0g)
- orégano seco
1/4 cdita, molido (0g)
- ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- vinagre
1/6 cdita (mL)

Otro

- queso vegano rallado
10 cucharada (70g)
- mezcla de hojas verdes
9 3/4 taza (293g)
- mezcla de hierbas italianas
1/6 envase (21 g) (3g)
- Guacamole, comercial
4 cda (62g)
- mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- salchicha vegana
3 sausage (300g)
- coliflor congelada
3/4 taza (85g)
- leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)
- Queso vegano, en lonchas
1/2 rebanada(s) (10g)
- bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
- frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- frijoles refritos
1/2 taza (121g)
- garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (627g)

- espinaca fresca**
4 1/4 taza(s) (127g)
 - tomates**
3 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (420g)
 - sombrero de portabella**
2 pieza entera (282g)
 - zanahorias**
3 3/4 mediana (230g)
 - apio crudo**
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
 - cebolla**
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (66g)
 - edamame, congelado, sin vaina**
2 taza (236g)
 - edamame, congelado (preparado)**
2 1/2 cucharada (23g)
 - pimiento**
1/4 grande (42g)
 - hojas de kale**
2 taza, picada (80g)
-

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
2 1/2 cucharada, en rodajas (13g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola**
3 barra (75g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

mantequilla de cacahuate

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada(s) (32g)

Guacamole, comercial

2 cda (31g)

frijoles refritos

4 cucharada (61g)

espinaca fresca

1/8 taza(s) (4g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada(s) (64g)

Guacamole, comercial

4 cda (62g)

frijoles refritos

1/2 taza (121g)

espinaca fresca

1/4 taza(s) (8g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

barrita pequeña de granola

3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pizza en pan plano con brócoli (sin lácteos)

299 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
queso vegano rallado
2 cucharada (14g)
pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)
salsa para pizza
2 cucharada (32g)
brócoli
4 cucharada, picado (23g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso vegano, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada de fresa, manzana y espinacas

391 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 12g fiber



espinaca fresca

3 1/2 taza(s) (105g)

almendras

2 1/3 cucharada, en rodajas (13g)

vinagreta balsámica

2 1/3 cucharada (mL)

fresas, picado

5/8 pint (208g)

manzanas, picado

1 1/6 pequeño (7 cm diá.) (174g)

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

zanahorias, cortado en juliana

2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

aderezo para ensaladas

8 cda (mL)

zanahorias, cortado en juliana

4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

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 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 taza, picada (40g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
1 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 taza, picada (80g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

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 5 ↗

Comer los día 7

Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 261 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es) tipo sub

Queso vegano, en lonchas

1/2 rebanada(s) (10g)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

aceite

1/4 cda (mL)

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

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

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Jugo de frutas

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

Rinde 1 taza(s)



jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



pasta seca cruda

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

pan

1 rebanada (32g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

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

Pizzas de portobello con queso (veganas)

2 sombrerito(s) de champiñón - 291 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 sombrerito(s) de champiñón

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

queso vegano rallado

1/2 taza (56g)

orégano seco

1/4 cdita, molido (0g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

sombrero de portabella, tallos retirados

2 pieza entera (282g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
zanahorias, picado
1/4 grande (18g)
apio crudo, picado
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo)
(16g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
frijoles blancos, en conserva,
enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (110g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.\r\nIncorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.\r\nSirve.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/2 pieza(s)



pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



arándanos secos
1 cucharadita (4g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
vinagre
1/6 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/6 cdita (1g)
edamame, congelado (preparado)
2 1/2 cucharada (23g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/8 lata(s) (179g)
pimiento, picado en cubitos
1/6 mediana (24g)
zanahorias, picado en cubitos
1/6 mediana (12g)

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 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(182g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tomates
4 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(364g)

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.

Cena 6 ↗

Comer los día 7

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

coliflor congelada

3/4 taza (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Leche de soja

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



Rinde 1 taza(s)

leche de soja sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.