

Meal Plan - Dieta vegana de 1400 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

1399 kcal ● 96g protein (27%) ● 54g fat (35%) ● 116g carbs (33%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
193 kcal

Almuerzo

415 kcal, 23g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1/2 sándwich(es)- 185 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

385 kcal, 28g proteína, 41g carbohidratos netos, 11g grasa



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1377 kcal ● 94g protein (27%) ● 54g fat (35%) ● 113g carbs (33%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
193 kcal

Almuerzo

415 kcal, 23g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1/2 sándwich(es)- 185 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano
1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal



Arroz integral
3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1438 kcal ● 90g protein (25%) ● 49g fat (31%) ● 143g carbs (40%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
193 kcal

Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1/2 sándwich(es)- 193 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano
1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal



Arroz integral
3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1453 kcal ● 109g protein (30%) ● 64g fat (40%) ● 89g carbs (24%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es)- 193 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Cena

395 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 22g grasa



Parmesana de tofu vegana

1 filetes de tofu- 349 kcal



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal

Day 5

1364 kcal ● 117g protein (34%) ● 52g fat (34%) ● 75g carbs (22%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

230 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

380 kcal, 20g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s)- 126 kcal



Pasta de lentejas

252 kcal

Cena

400 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Tofu cajún

314 kcal



Brócoli

3 taza(s)- 87 kcal

Day 6

1366 kcal ● 112g protein (33%) ● 40g fat (26%) ● 110g carbs (32%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/8 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

435 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 19g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

400 kcal, 37g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal

Day 7

1366 kcal ● 112g protein (33%) ● 40g fat (26%) ● 110g carbs (32%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/8 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

435 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 19g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

400 kcal, 37g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal

Otro

- ☐ Palomitas de maíz, microondas, saladas
10 taza, palomitas (110g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
11 slices (114g)
- ☐ pimentón ahumado
1/2 cucharadita (1g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
3 1/2 taza (mL)
- ☐ Levadura nutricional
2/3 oz (19g)
- ☐ queso vegano rallado
1 oz (28g)
- ☐ pasta de lentejas
2 oz (57g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)
- ☐ anacardos tostados
2/3 taza (91g)
- ☐ almendras tostadas
2 cucharadita (6g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
1/3 lbs (149g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
1/2 lbs (255g)
- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ fécula de maíz
1/2 cda (4g)

Grasas y aceites

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
2/3 galón (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
3/4 taza (116g)
- ☐ hummus
8 cda (120g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (879g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/2 lbs (224g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 cda (mL)
- ☐ M&M's
1/6 paquete (48 g) (8g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)
- ☐ salsa para pizza
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

- ☐ **aceite**
1 oz (mL)
- ☐ **aceite de oliva**
1 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
 - ☐ **pepino**
1/4 pepino (21 cm) (68g)
 - ☐ **lechuga romana**
2 hoja interior (12g)
 - ☐ **chalotas**
1/2 chalota (57g)
 - ☐ **apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
 - ☐ **ajo**
2 diente(s) (6g)
 - ☐ **brócoli congelado**
4 1/2 taza (410g)
-

Frutas y jugos

- ☐ **aguacates**
1/3 aguacate(s) (67g)
- ☐ **clementinas**
4 fruta (296g)
- ☐ **nectarina**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ **pasas**
4 cucharadita (no compactada) (12g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pretzels

193 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 3/4 oz (50g)

Para las 3 comidas:

pretzels duros salados
1/3 lbs (149g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal ● 20g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- cúrcuma molida**
1/8 cdita (0g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- Levadura nutricional**
2 cucharada (8g)
- agua**
1 cda (mL)
- tofu firme, escurrido**
1/2 lbs (198g)
- ajo, picado**
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

- 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)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio. \r\nAgrega el ajo y cocina hasta que esté fragante. \r\nDesmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando. \r\nAñade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado. \r\nCocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario. \r\nSirve.

Desayuno 3 [🔗](#)
Comer los día 6 y día 7

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- nectarina, deshuesado**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

- nectarina, deshuesado**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/8 taza(s) - 112 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- anacardos tostados**
2 cucharadita (6g)
- cacahuetes tostados**
1 cucharadita (3g)
- pasas**
2 cucharadita (no compactada) (6g)
- almendras tostadas**
1 cucharadita (3g)
- M&M's**
1/8 paquete (48 g) (4g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados**
4 cucharadita (11g)
- cacahuetes tostados**
2 cucharadita (6g)
- pasas**
4 cucharadita (no compactada) (12g)
- almendras tostadas**
2 cucharadita (6g)
- M&M's**
1/6 paquete (48 g) (8g)

1. Mezcla los ingredientes y disfruta.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- cacahuetes tostados**
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

- cacahuetes tostados**
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
3 slices (31g)
hummus
1 1/2 cda (23g)
pepino
2 cucharada, rodajas (13g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
hummus
3 cda (45g)
pepino
4 cucharada, rodajas (26g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich.
Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal ● 11g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
2 1/2 slices (26g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
salsa picante
1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
aguacates, pelado y sin semillas
1/6 aguacate(s) (34g)

Para las 2 comidas:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
salsa picante
1 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
aguacates, pelado y sin semillas
1/3 aguacate(s) (67g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
pasta de lentejas
2 oz (57g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palomitas de maíz

3 1/3 tazas - 134 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Palomitas de maíz, microondas, saladas
3 1/3 taza, palomitas (37g)

Para las 3 comidas:

Palomitas de maíz, microondas, saladas
10 taza, palomitas (110g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

seitán

3 oz (85g)

aceite

3/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

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 2

Comer los día 2 y día 3

Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga - 278 kcal ● 24g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimentón ahumado
1/4 cucharadita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
jarabe de arce
1/2 cda (mL)
Aderezo ranch vegano
1/2 cda (mL)
chalotas, cortado en rodajas
1/4 chalota (28g)
seitán, desmenuzado
3 oz (85g)
pepino, cortado en cubos
3 rebanadas (21g)

Para las 2 comidas:

pimentón ahumado
1/2 cucharadita (1g)
aceite
2 cdita (mL)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)
jarabe de arce
1 cda (mL)
Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)
chalotas, cortado en rodajas
1/2 chalota (57g)
seitán, desmenuzado
6 oz (170g)
pepino, cortado en cubos
6 rebanadas (42g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade la chalota y algo de sal y pimienta a la sartén. Cocina 1-2 minutos hasta que se ablande. Agrega el seitán y el pimentón y remueve hasta que esté cubierto. Cocina sin mover durante 4-5 minutos o hasta que el seitán empiece a quedar crujiente. Remueve y cocina otros 4-5 minutos hasta que todo el seitán esté crujiente.
3. Apaga el fuego. Incorpora el jarabe de arce.
4. Añade el seitán a las hojas de lechuga y cubre con pepino y un chorrito de aderezo ranch vegano. Sirve.

Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido - 86 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharada (48g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 3

Comer los día 4

Parmesana de tofu vegana

1 filetes de tofu - 349 kcal  19g protein  22g fat  16g carbs  3g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

Levadura nutricional

1 cda (4g)

queso vegano rallado

1 oz (28g)

tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso vegano.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal  4g protein  0g fat  3g carbs  4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



condimento cajún

1 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

brócoli congelado

3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 1/2 taza (350g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-