

Meal Plan - Dieta vegana de 3000 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

2967 kcal ● 237g protein (32%) ● 117g fat (35%) ● 195g carbs (26%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

460 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

825 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal

Aperitivos

345 kcal, 42g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Cena

955 kcal, 46g proteína, 109g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 2

2978 kcal ● 263g protein (35%) ● 94g fat (28%) ● 214g carbs (29%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

840 kcal, 73g proteína, 62g carbohidratos netos, 28g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Lentejas
231 kcal

Aperitivos

345 kcal, 42g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal

Cena

955 kcal, 46g proteína, 109g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 3

3014 kcal ● 192g protein (26%) ● 100g fat (30%) ● 275g carbs (37%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

460 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Aperitivos

355 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 37g proteína, 101g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasta de lentejas
505 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Chips de plátano macho
226 kcal

Cena

945 kcal, 43g proteína, 120g carbohidratos netos, 25g grasa



Bol otoñal de remolacha
541 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

2975 kcal ● 192g protein (26%) ● 73g fat (22%) ● 325g carbs (44%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 5g grasa



Compota de manzana

171 kcal



Avena proteica con plátano, almendra y canela

251 kcal

Almuerzo

870 kcal, 37g proteína, 101g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal



Ensalada de tomate y pepino

141 kcal



Chips de plátano macho

226 kcal

Aperitivos

355 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

945 kcal, 43g proteína, 120g carbohidratos netos, 25g grasa



Bol otoñal de remolacha

541 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Leche de soja

1 2/3 taza(s)- 141 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

2958 kcal ● 205g protein (28%) ● 93g fat (28%) ● 265g carbs (36%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 5g grasa



Compota de manzana

171 kcal



Avena proteica con plátano, almendra y canela

251 kcal

Almuerzo

875 kcal, 41g proteína, 119g carbohidratos netos, 17g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Sopa de lentejas y verduras

463 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteína, 37g carbohidratos netos, 50g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Aperitivos

390 kcal, 8g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Chips de kale

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

2968 kcal ● 225g protein (30%) ● 100g fat (30%) ● 240g carbs (32%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Pistachos

188 kcal

Almuerzo

875 kcal, 41g proteína, 119g carbohidratos netos, 17g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Sopa de lentejas y verduras

463 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Aperitivos

390 kcal, 8g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Chips de kale

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

860 kcal, 71g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



Seitán con ajo y pimienta

571 kcal



Lentejas

289 kcal

Day 7

2965 kcal ● 225g protein (30%) ● 104g fat (32%) ● 240g carbs (32%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

460 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

390 kcal, 8g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Chips de kale

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

870 kcal, 41g proteína, 118g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

736 kcal

Cena

860 kcal, 71g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



Seitán con ajo y pimienta

571 kcal



Lentejas

289 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- cebolla roja
1 1/2 pequeña (105g)
- pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- tomates
4 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (518g)
- hojas de kale
2 1/2 lbs (1117g)
- ajo
14 2/3 diente(s) (44g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)
- cebolla
6 3/4 cucharada, picada (67g)
- pimiento verde
1/4 taza, picada (31g)
- brócoli congelado
3/8 paquete (118g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
3 cda (24g)
- arroz salvaje, crudo
1/2 taza (80g)
- seitán
13 1/3 oz (378g)
- pasta seca cruda
5 oz (143g)

Especias y hierbas

- limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
- sal
1 oz (27g)
- vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cdita (8g)

Otro

- yogur de almendra con sabor
3 container (450g)
- harina de almendra
3 cda (21g)
- proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- yogur de soja
4 envase(s) (601g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)
- pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- leche de soja sin azúcar
6 taza (mL)
- Levadura nutricional
2 1/2 cda (9g)
- mezcla de hojas verdes
14 1/4 taza (428g)

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
- mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)
- almendras
6 cucharada, entera (54g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Bebidas

- polvo de proteína
1 3/4 lbs (808g)
- agua
2 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Dulces

- cacao en polvo
3 cdita (5g)
- jarabe de arce
2 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
13 1/3 taza(s) (mL)

- canela**
1 cdita (3g)
- pimienta negra**
3/8 cdita, molido (1g)
- albahaca, seca**
5/6 cdita, molido (1g)

Frutas y jugos

- limón**
1 1/2 pequeña (87g)
- kiwi**
4 fruta (276g)
- jugo de limón**
3 3/4 cda (mL)
- compota de manzana**
6 envase para llevar (~113 g) (732g)
- plátano**
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

Legumbres y derivados

- tofu firme**
1 3/4 lbs (784g)
- garbanzos, en conserva**
2 1/2 lata(s) (1120g)
- lentejas, crudas**
2 1/2 taza (480g)
- tempeh**
6 oz (170g)
- mantequilla de cacahuate**
3 cucharada (48g)
- salsa de soja (tamari)**
1 1/2 cdita (mL)

- salsa para pasta**
1/2 frasco (680 g) (336g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
8 pastel (72g)
- chips de plátano**
3 oz (85g)

Productos horneados

- pan naan**
4 pieza(s) (360g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**
1/2 taza (41g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur de almendra con sabor
1 container (150g)

Para las 3 comidas:

yogur de almendra con sabor
3 container (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
harina de almendra
1 cda (7g)
polvo de proteína
1 cda (6g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
harina de almendra
3 cda (21g)
polvo de proteína
3 cda (17g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

3 envase para llevar (~113 g)
(366g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

6 envase para llevar (~113 g)
(732g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Avena proteica con plátano, almendra y canela

251 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

canela

1/2 cdita (1g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

avena clásica, copos

4 cucharada (20g)

leche de almendra, sin azúcar

6 cucharada (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza

c/u) (16g)

plátano, en rodajas

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

Para las 2 comidas:

canela

1 cdita (3g)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

avena clásica, copos

1/2 taza (41g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

polvo de proteína

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

plátano, en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (118g)

1. En un bol apto para microondas, mezcla la avena, el polvo de proteína, la canela, el sirope de arce y la leche de almendra. Calienta en el microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos. Añade rodajas de plátano por encima. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de tomate y pepino

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



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 21 onza

fécula de maíz
3 cda (24g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)
tofu firme, secar con papel absorbente
y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Ensalada de tomate y pepino

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



aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta de lentejas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)
pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)

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

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:
aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1 pequeña (70g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, cortado en rodajas finas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Chips de plátano macho

226 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
chips de plátano
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:
chips de plátano
3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

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



Para una sola comida:
pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:
pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de lentejas y verduras

463 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 65g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
6 2/3 cucharada (80g)
caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
13 1/3 cucharada, picada (33g)
Levadura nutricional
5/6 cda (3g)
ajo
5/6 diente(s) (3g)
mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
13 1/3 cucharada (160g)
caldo de verduras
3 1/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
1 2/3 taza, picada (67g)
Levadura nutricional
1 2/3 cda (6g)
ajo
1 2/3 diente(s) (5g)
mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)

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.

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

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.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

736 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 110g carbs ● 9g fiber



pasta seca cruda
5 oz (143g)
tofu firme
3/8 package (16 oz) (189g)
brócoli congelado
3/8 paquete (118g)
ajo
5/6 diente(s) (3g)
sal
1/4 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
1/4 taza (mL)
albahaca, seca
5/6 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber

Para una sola comida:



kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
cacao en polvo
3 cdita (5g)
proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)

1. Disfruta.

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 3 comidas:

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal

1 1/3 cdita (8g)

hojas de kale

1 1/3 manojo (227g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

Para las 3 comidas:

sal

4 cdita (24g)

hojas de kale

4 manojo (680g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
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

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
5 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 1/2 taza, picada (100g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/4 lata(s) (560g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
10 taza(s) (mL)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
5 taza, picada (200g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
garbanzos, en conserva, escurrido
2 1/2 lata(s) (1120g)

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.

Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur de soja
4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Bol otoñal de remolacha

541 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 73g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

arroz salvaje, crudo
4 cucharada (40g)
lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
hojas de kale
3 oz (85g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cdita (4g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cuartos
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

arroz salvaje, crudo
1/2 taza (80g)
lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
hojas de kale
6 oz (170g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cdita (8g)
jugo de limón
3 cda (mL)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cuartos
6 remolacha(s) (300g)

1. Cocina el arroz salvaje y las lentejas según las instrucciones del paquete. Escurre si es necesario y reserva.
2. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Añade el ajo y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la col rizada y cocina 3-5 minutos hasta que se marchite.
3. Incorpora las lentejas y el arroz con la col rizada, mezclándolo todo. Cocina 2-3 minutos hasta que se caliente. Apaga el fuego y añade el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. En un bol pequeño, mezcla las remolachas cortadas en cuartos con vinagre de sidra de manzana. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve la mezcla de arroz y lentejas con las remolachas por encima. ¡Disfruta!

Pan naan

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



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
leche de soja sin azúcar
1 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja sin azúcar
3 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 6 onza(s) de tempeh

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)

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.

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Seitán con ajo y pimienta

571 kcal ● 51g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
5 cucharadita (mL)
cebolla
1/4 taza, picada (33g)
pimiento verde
5 cucharadita, picada (16g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
agua
5/6 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
6 2/3 oz (189g)
ajo, picado finamente
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1/4 taza (mL)
cebolla
6 2/3 cucharada, picada (67g)
pimiento verde
1/4 taza, picada (31g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
agua
1 2/3 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
13 1/3 oz (378g)
ajo, picado finamente
4 diente(s) (13g)

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.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene
instrucciones.