

# PLAN NUTRICIONAL DEL RETO VEGANO DE 7 DÍAS



El plan nutricional está basado en un consumo medio de 2000 kcal al día. Puede ser sin embargo modificado en función de las necesidades calóricas de cada uno. En el caso de que puedas permitirte tomar algunas calorías más, bastará con que agregues dos o tres cucharadas más de muesli en tu desayuno o un puñado de nueces o un plátano más como snacks para tomar entre horas. Si quieres ahorrarte un par de calorías en tu dieta, puedes simplemente prescindir de uno de los snacks del plan nutricional.

La OMS recomienda un consumo diario de proteína de 0,7 g por kilo de peso corporal. En nuestro plan nutricional hemos hecho una recomendación generosa de consumo mínimo de proteína, de modo que tengas la certeza de cubrir tus necesidades de proteína con esta dieta vegana.



Como pasar hambre no tiene ninguna gracia, hemos planeado 5 comidas diarias para ti: desayuno, comida, cena y dos snacks.

No hay nada más molesto que tener que ponerse a cocinar después de haber pasado el día trabajando. Por eso hemos querido darle un papel central al "Meal prep" en el reto vegano. Te permitirá ahorrar tiempo y no tendrás restos de comida ocupando espacio en tu nevera.



Puedes pedir un par de nuestros productos y comprar los alimentos que figuran en nuestra lista de la compra gratuita para que todo funcione a la perfección. Seguramente ya tengas algunos de los ingredientes en casa.

# PLAN NUTRICIONAL DEL RETO VEGANO DE 7 DÍAS

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	DÎNER	TOTAL
LUNES	<b>MUESLI PROTEICO DE DÁTILES-FRUTOS SECOS 60 G</b> + 1 MANZANA 120 G + 100 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 342 C: 28G G: 15G P: 17G	<b>PALEO BAR DE ARÁNDANOS</b> KCAL: 133 C: 22G G: 3G P: 2G	<b>TARTERA DE FALAFEL (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 914 C: 45G G: 67G P: 38G	<b>BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DECHOCOLATE O DE VAINILLA, 30 G</b> + 300 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 178 C: 3G G: 4G P: 23G	<b>ENSALADA DE GARBANZOS (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 470 C: 35G G: 26G P: 14G	KCAL: 2037 C: 133G G: 115G P: 94G
MARTES	<b>MUESLI PROTEICO DE PLÁTANO SIN GLUTEN (1 PORCIÓN)</b> + 100 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 377 C: 20G G: 20G P: 20G	<b>MACEDONIA CON SALSA DE MARACUYÁ (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 181 C: 35G G: 1G P: 3G	<b>TARTERA DE FALAFEL (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 914 C: 45G G: 67G P: 38G	<b>BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE VAINILLA, 30 G</b> + 125 G DE FRAMBUESAS + 300 ML AGUA KCAL: 140 C: 7G G: 1G P: 22G	<b>TABULÉ ORIENTAL</b> KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	KCAL: 2031 C: 151 G: 110 P: 93
MIÉRCOLES	<b>MUESLI PROTEICO DE DÁTILES-FRUTOS SECOS 60 G</b> + MACEDONIA CON SALSA DE MARACUYÁ (1 PORCIÓN) + 100 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 461 C: 14G G: 15G P: 17G	<b>BROWNIES DE CHÍA CRUDIVEGANOS CON GANACHE</b> + 30 G DE COPOS DE PROTEÍNA KCAL: 362 C: 21G G: 19G P: 21G	<b>TABULÉ ORIENTAL</b> KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	<b>BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE CHOCOLATE O DE VAINILLA, 30 G</b> + 2 CDTAS. DE CREMA DE CACAHUETE (20 G) + 300 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 297 C: 5G G: 13G P: 29G	<b>ENSALADA DE FIDEOS CHINOS Y TOFU AHUMADO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 491 C: 58G G: 18G P: 18G	KCAL: 2030 C: 128 G: 86 P: 95
JUEVES	<b>MUESLI PROTEICO DE PLÁTANO SIN GLUTEN (1 PORCIÓN)</b> + 100 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 377 C: 20G G: 20G P: 20G	<b>BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE VAINILLA, 30 G</b> DE ARÁNDANOS +300ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 249 C: 12G G: 5G P: 24G	<b>ENSALADA ASIÁTICA CON COLIFLOR E HINOJO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	<b>BROWNIES DE CHÍA CRUDIVEGANOS CON GANACHE</b> + MACEDONIA CON SALSA DE MARACUYÁ (1 PORCIÓN) KCAL: 440 C: 53G G: 19G P: 8G	<b>ENSALADA DE PASTA CON ESPÁRRAGOS Y PESTO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 611 C: 54G G: 30G P: 24G	KCAL: 1970 C: 157 G: 92 P: 87
VIERNES	<b>MUESLI PROTEICO DE DÁTILES-FRUTOS SECOS 60 G</b> + 1 MANZANA 120 G + 100 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 342 C: 28G G: 15G P: 17G	<b>BROWNIES DE CHÍA CRUDIVEGANOS CON GANACHE</b> + 2 CDTAS. DE CREMA DE CACAHUETE (20 G) KCAL: 378 C: 20G G: 27G P: 11G	<b>ENSALADA DE PASTA CON ESPÁRRAGOS Y PESTO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 611 C: 54G G: 30G P: 24G	<b>BARRITA ENERGÉTICA DE CEREZA Y MANZANA</b> + BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE CHOCOLATE O DE VAINILLA, 30 G + 300 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 318 C: 23G G: 9G P: 26G	<b>ENSALADA ASIÁTICA CON COLIFLOR E HINOJO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	KCAL: 1942 C: 143 G: 99 P: 89
SÁBADO	<b>BROWNIES DE CHÍA CRUDIVEGANOS CON GANACHE</b> + HELADO DE PLÁTANO VEGANO (1/2 PORCIÓN) + 20 G DE COPOS DE PROTEÍNA KCAL: 607 C: 69G G: 37G P: 19G	<b>PALEO BAR DE MARACUYÁ</b> KCAL: 147 C: 22 G: 5G P: 3G	<b>ENSALADA ASIÁTICA CON COLIFLOR E HINOJO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	<b>HELADO DE PLÁTANO VEGANO (1/2 PORCIÓN)</b> + BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE VAINILLA, 30 G KCAL: 385 C: 51G G: 9G P: 25G	<b>ENSALADA DE PASTA CON ESPÁRRAGOS Y PESTO (1 PORCIÓN)</b> KCAL: 611 C: 54G G: 30G P: 24G	KCAL: 2043 C: 214 G: 99 P: 82
DOMINGO	<b>MUESLI PROTEICO</b> + 100 ML DE LECHE DE ALMENDRAS + 100 G DE FRAMBUESAS Y 10 G DE PROTEÍNAS VEGETALES DE VAINILLA KCAL: 300 C: 19G G: 13G P: 22G	<b>CRUNCHY FRUITS DE FRESAS-PIÑA 60 G</b> + 200 G DE YOGUR DESOJA SIN AZÚCAR KCAL: 294 C: 45G G: 5G P: 11G	<b>BUDDHA BOWL</b> KCAL: 762 C: 53G G: 47G P: 27G	<b>BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE CHOCOLATE O DE VAINILLA, 30 G</b> + 2 CDTAS. DE CREMA DE CACAHUETE (20 G) + 300 ML DE LECHE DE ALMENDRAS KCAL: 297 C: 5G G: 13G P: 29G	<b>ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON CHAMPIÑONES Y GRANADA (2 PORCIONES)</b> + MUESLI PROTEICO DE DÁTILES Y FRUTOS SECOS COMO TOPPING KCAL: 354 C: 20G G: 22G P: 20G	KCAL: 2007 C: 142 G: 100 P: 109