

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 1200 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 1157 kcal ● 98g protein (34%) ● 41g fat (32%) ● 87g carbs (30%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

455 kcal, 29g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

480 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 21g grasa



Tofu al estilo General Tso
368 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Day 2 1228 kcal ● 102g protein (33%) ● 37g fat (27%) ● 106g carbs (35%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

470 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 156 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

535 kcal, 24g proteína, 74g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada mediterránea de lentejas
394 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Day 3

1180 kcal● 110g protein (37%)● 45g fat (34%)● 54g carbs (18%)● 31g fiber (11%)

Almuerzo

465 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 21g grasa



Arroz integral con mantequilla

125 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal

Day 4

1168 kcal● 93g protein (32%)● 42g fat (32%)● 76g carbs (26%)● 29g fiber (10%)

Almuerzo

455 kcal, 20g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 21g grasa



Arroz integral con mantequilla

125 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal

Day 5

1159 kcal● 105g protein (36%)● 28g fat (21%)● 96g carbs (33%)● 28g fiber (10%)

Almuerzo

455 kcal, 20g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 6

1238 kcal● 111g protein (36%)● 34g fat (25%)● 96g carbs (31%)● 25g fiber (8%)

Almuerzo

535 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Lentejas
231 kcal

Day 7

1189 kcal● 92g protein (31%)● 40g fat (30%)● 99g carbs (33%)● 17g fiber (6%)

Almuerzo

535 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteína, 59g carbohidratos netos, 12g grasa



Ravioli de queso
408 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal

Bebidas

- ☐ agua
18 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)
- ☐ anacardos tostados
2/3 taza (94g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
10 cucharada, rodajas (65g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 cda (9g)
- ☐ tomates
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (163g)
- ☐ berza (hojas de col)
10 oz (284g)
- ☐ espinaca fresca
4 oz (113g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1/2 lata, escurrida (120g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
3 cda (45g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (213g)
- ☐ salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (200g)
- ☐ frijoles refritos
2/3 taza (161g)
- ☐ tempeh
1/3 lbs (151g)

Otro

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
- ☐ arroz integral
6 3/4 cucharada (79g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
5/8 cdita (4g)
- ☐ mostaza Dijon
3/8 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
3/8 cda (mL)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/3 cda (11g)

Dulces

- ☐ azúcar
3/4 cda (10g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cda (72g)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas negras enlatadas
1 1/2 cucharada (13g)
- ☐ jugo de limón
3/8 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
10 fl oz (mL)

- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 taza (215g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)

- ☐ aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
2 cucharada, desmenuzada (19g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
6 oz (170g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pepino

4 cucharada, rodajas (26g)

hummus

3 cda (45g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

6 slices (62g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

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 2

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados
3 cucharada (26g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



ajo, picado
2 diente(s) (6g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite
5/8 cda (mL)
berza (hojas de col)
10 oz (284g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Salchicha vegana

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



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana
1 sausage (100g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es) - 342 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso mozzarella, rallado
1 oz (28g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
espinaca fresca
2 oz (57g)
alcachofas, enlatadas
1/4 lata, escurrida (60g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella, rallado
2 oz (57g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
espinaca fresca
4 oz (113g)
alcachofas, enlatadas
1/2 lata, escurrida (120g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.
Añade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
Transfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.
Añade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.
Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.
Corta el sándwich por la mitad y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu al estilo General Tso

368 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1/2 lbs (213g)

aceite

3/4 cda (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cda (12g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (11g)

azúcar

3/4 cda (10g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

jengibre fresco, picado

1 1/2 cda (9g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mediterránea de lentejas

394 kcal ● 21g protein ● 12g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



tomates, picado

3 tomates cherry (51g)

aceitunas negras enlatadas, picado

1 1/2 cucharada (13g)

mostaza Dijon

3/8 cdita (2g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/8 cda (mL)

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

agua

1 taza(s) (mL)

pepino, picado

6 cucharada, rodajas (39g)

aceite

3/8 cda (mL)

queso feta

2 cucharada, desmenuzada (19g)

1. En una cacerola, cubre las lentejas con agua. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, durante 20-30 minutos o según las instrucciones del paquete. Escurre y deja enfriar.
2. Combina las lentejas con todos los ingredientes restantes en un bol grande. Mezcla hasta integrar bien. Sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Sirve.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta

10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
mantequilla
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
mantequilla
3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/3 cdita (mL)
frijoles refritos
1/3 taza (81g)
salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cda (36g)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
aguacates, cortado en cubos
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de condimento para tacos
2/3 cda (6g)
tempeh
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cdita (mL)
frijoles refritos
2/3 taza (161g)
salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cda (72g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
aguacates, cortado en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/3 cda (11g)
tempeh
1/3 lbs (151g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



raviolis de queso congelados

6 oz (170g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:
agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.