

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 1500 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

1535 kcal ● 129g protein (34%) ● 61g fat (36%) ● 97g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

Almuerzo

670 kcal, 34g proteína, 68g carbohidratos netos, 23g grasa



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal



[Durazno](#)
2 durazno(s)- 132 kcal



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)
1 wrap(s)- 426 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

700 kcal, 59g proteína, 27g carbohidratos netos, 37g grasa



[Calabacín asado en sartén](#)
166 kcal



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 2

1535 kcal ● 129g protein (34%) ● 61g fat (36%) ● 97g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

Almuerzo

670 kcal, 34g proteína, 68g carbohidratos netos, 23g grasa



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal



[Durazno](#)
2 durazno(s)- 132 kcal



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)
1 wrap(s)- 426 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

700 kcal, 59g proteína, 27g carbohidratos netos, 37g grasa



[Calabacín asado en sartén](#)
166 kcal



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 3

1454 kcal ● 99g protein (27%) ● 39g fat (24%) ● 154g carbs (42%) ● 24g fiber (7%)

Almuerzo

695 kcal, 27g proteína, 101g carbohidratos netos, 15g grasa



Cuscús
301 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Quesadillas de frijoles negros y maíz
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

600 kcal, 36g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Day 4

1460 kcal ● 100g protein (28%) ● 39g fat (24%) ● 144g carbs (39%) ● 32g fiber (9%)

Almuerzo

655 kcal, 28g proteína, 75g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

645 kcal, 36g proteína, 67g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Day 5

1528 kcal ● 110g protein (29%) ● 50g fat (30%) ● 134g carbs (35%) ● 25g fiber (7%)

Almuerzo

720 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

645 kcal, 36g proteína, 67g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Day 6

1528 kcal 103g protein (27%) 53g fat (31%) 132g carbs (34%) 28g fiber (7%)

Almuerzo

645 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 23g grasa

 Ravioli de queso

408 kcal

 Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

715 kcal, 40g proteína, 67g carbohidratos netos, 29g grasa

 Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Day 7

1528 kcal 103g protein (27%) 53g fat (31%) 132g carbs (34%) 28g fiber (7%)

Almuerzo

645 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 23g grasa

 Ravioli de queso

408 kcal

 Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

715 kcal, 40g proteína, 67g carbohidratos netos, 29g grasa

 Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 cdita (8g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- ☐ pimienta negra
1 cda, molido (7g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ tomates
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (97g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ maíz en grano
1/8 lata (312 g) (24g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ apio crudo
2 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (110g)
- ☐ zanahorias
3 3/4 mediana (230g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)

Bebidas

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 1/4 oz (64g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ frijoles negros
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ Mezcla de quesos mexicana
3 cucharada rallada (21g)
- ☐ mantequilla
1/4 cda (4g)

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cda (2g)
- ☐ condimento italiano
1 cdita (4g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
26 nuggets (559g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/2 cucharada (8g)
- ☐ caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
3/4 lbs (340g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

Para las 2 comidas:

hummus

4 cda (60g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

14 slices (146g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pepino

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Quesadillas de frijoles negros y maíz

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

Mezcla de quesos mexicana

3 cucharada rallada (21g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1/2 cucharada (8g)

maíz en grano, escurrido

1/8 lata (312 g) (24g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1/8 lata(s) (55g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Incorpora los frijoles y el maíz, luego añade la salsa; mezcla bien. Cocina hasta que esté todo caliente, unos 3 minutos.
2. Derrite un poco de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Coloca una tortilla en la sartén, espolvorea el queso de manera uniforme y añade algo de la mezcla de frijoles. Coloca otra tortilla encima, cocina hasta que esté dorada y luego voltea y cocina por el otro lado. Derrite más mantequilla según sea necesario y repite con las tortillas y el relleno restantes.
3. Nota: Para las sobras, guarda la mezcla de frijoles en el refrigerador en un recipiente hermético. Cuando vayas a comer, recalienta la mezcla de frijoles en el microondas y comienza desde el Paso 2.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

ajo, picado

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

aceite

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



mantequilla de maní

2 cda (32g)

apio crudo

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

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ravioli de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

raviolis de queso congelados

6 oz (170g)

salsa para pasta

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

Para las 2 comidas:

raviolis de queso congelados

3/4 lbs (340g)

salsa para pasta

1/2 frasco (680 g) (336g)

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

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/2 lbs (680g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

pimienta negra

1/2 cda, molido (3g)

calabacín

1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

sal

1 cdita (6g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

pimienta negra

1 cda, molido (7g)

calabacín

2 mediana (392g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

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.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
agua
1 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
condimento italiano
1 cdita (4g)
aceite
4 cdita (mL)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

13 nuggets (280g)

ketchup

3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

26 nuggets (559g)

ketchup

6 1/2 cda (111g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

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



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.