

Meal Plan - Menú semanal vegetariano ayuno intermitente de 1700 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

1659 kcal ● 129g protein (31%) ● 56g fat (31%) ● 128g carbs (31%) ● 31g fiber (8%)

Almuerzo

815 kcal, 44g proteína, 106g carbohidratos netos, 19g grasa



[Jugo de frutas](#)

1 taza(s)- 115 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

680 kcal, 49g proteína, 20g carbohidratos netos, 37g grasa



[Tomates asados](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal

Day 2

1711 kcal ● 107g protein (25%) ● 46g fat (24%) ● 197g carbs (46%) ● 21g fiber (5%)

Almuerzo

815 kcal, 44g proteína, 106g carbohidratos netos, 19g grasa



[Jugo de frutas](#)

1 taza(s)- 115 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

730 kcal, 27g proteína, 89g carbohidratos netos, 27g grasa



[Pasta con parmesano y espinacas](#)

731 kcal

Day 3

1669 kcal ● 146g protein (35%) ● 92g fat (49%) ● 44g carbs (11%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

755 kcal, 49g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



Semillas de calabaza

366 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

750 kcal, 62g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal

Day 4

1700 kcal ● 108g protein (25%) ● 75g fat (40%) ● 127g carbs (30%) ● 23g fiber (5%)

Almuerzo

755 kcal, 49g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



Semillas de calabaza

366 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

780 kcal, 23g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasta con salsa comprada

510 kcal



Ensalada mixta simple

271 kcal

Day 5

1704 kcal ● 112g protein (26%) ● 50g fat (26%) ● 173g carbs (41%) ● 29g fiber (7%)

Almuerzo

730 kcal, 37g proteína, 49g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

810 kcal, 39g proteína, 123g carbohidratos netos, 10g grasa



Sopa de lentejas y verduras

416 kcal



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Day 6

1632 kcal ● 117g protein (29%) ● 86g fat (47%) ● 70g carbs (17%) ● 29g fiber (7%)

Almuerzo

730 kcal, 37g proteína, 49g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

735 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de girasol
316 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Day 7

1702 kcal ● 115g protein (27%) ● 72g fat (38%) ● 119g carbs (28%) ● 30g fiber (7%)

Almuerzo

800 kcal, 35g proteína, 97g carbohidratos netos, 25g grasa



Ravioli de queso
680 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

735 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de girasol
316 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (317g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ ajo
3 3/4 diente(s) (11g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ lechuga romana
6 taza rallada (282g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ champiñones
1/4 lbs (128g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (152g)
- ☐ kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
9 1/2 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Bebidas

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

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (643g)
- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ mostaza Dijon
3 cdita (15g)
- ☐ romero, seco
3/4 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
1 1/2 oz (40g)
- ☐ mantequilla
1/3 barra (39g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
- ☐ mozzarella fresca
1 oz (28g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
5 oz (140g)
- ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (123g)

Productos horneados

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ levadura nutricional
1/4 oz (7g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)

- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)
- ☐ pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
10 oz (284g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
levadura nutricional
3 cdita (4g)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
3/4 cda (mL)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 cda (11g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
mostaza Dijon
1 1/2 cdita (8g)
yogur griego desnatado, natural
1 1/2 cda (26g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)
huevos
3 grande (150g)
lechuga romana
3 taza rallada (141g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
queso parmesano
3 cda (15g)
mostaza Dijon
3 cdita (15g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
huevos
6 grande (300g)
lechuga romana
6 taza rallada (282g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

romero, seco

3/8 cdita (0g)

champiñones

2 1/4 oz (64g)

queso

3/4 taza, rallada (85g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

romero, seco

3/4 cdita (1g)

champiñones

1/4 lbs (128g)

queso

1 1/2 taza, rallada (170g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ravioli de queso

680 kcal ● 28g protein ● 17g fat ● 94g carbs ● 10g fiber



raviolis de queso congelados

10 oz (284g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (280g)

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

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

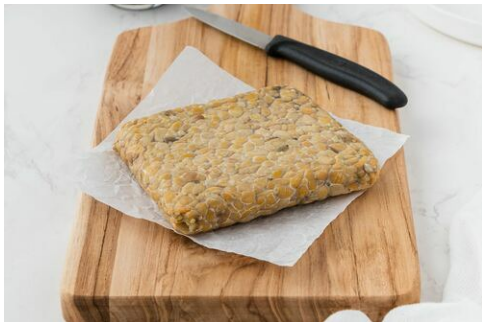
aceite

1 1/2 cdita (mL)

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.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal ● 27g protein ● 27g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
queso parmesano
4 cucharada (25g)
espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (142g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
mantequilla
4 cdita (18g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5

Sopa de lentejas y verduras

416 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 15g fiber



mezcla de verduras congeladas
1 taza (152g)
ajo
3/4 diente(s) (2g)
levadura nutricional
3/4 cda (3g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan

1 1/2 pieza(s) (135g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

2 cdita (mL)

nueces de girasol

1 cda (12g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cdita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

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.