

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2300 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

2347 kcal ● 216g protein (37%) ● 81g fat (31%) ● 156g carbs (27%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

1040 kcal, 113g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

Cena

1090 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 45g grasa



[Puré de batata con mantequilla](#)

498 kcal



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2347 kcal ● 216g protein (37%) ● 81g fat (31%) ● 156g carbs (27%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

1040 kcal, 113g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

Cena

1090 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 45g grasa



[Puré de batata con mantequilla](#)

498 kcal



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2260 kcal ● 147g protein (26%) ● 67g fat (27%) ● 242g carbs (43%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1040 kcal, 41g proteína, 134g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Wrap mediterráneo de 'chik'n'
1 wrap(s)- 406 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1000 kcal, 58g proteína, 106g carbohidratos netos, 32g grasa



Uvas
145 kcal



Philly de seitán con queso
1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Day 4

2260 kcal ● 147g protein (26%) ● 67g fat (27%) ● 242g carbs (43%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1040 kcal, 41g proteína, 134g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Wrap mediterráneo de 'chik'n'
1 wrap(s)- 406 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1000 kcal, 58g proteína, 106g carbohidratos netos, 32g grasa



Uvas
145 kcal



Philly de seitán con queso
1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Day 5

2272 kcal ● 158g protein (28%) ● 99g fat (39%) ● 150g carbs (26%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1045 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 69g grasa



Semillas de girasol
481 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1010 kcal, 58g proteína, 113g carbohidratos netos, 29g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 6

2259 kcal168g protein (30%)93g fat (37%)142g carbs (25%)46g fiber (8%)

Almuerzo

1045 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 69g grasa



Semillas de girasol
481 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1000 kcal, 68g proteína, 105g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado de tempeh y champiñones
885 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 7

2340 kcal167g protein (29%)77g fat (30%)204g carbs (35%)41g fiber (7%)

Almuerzo

1125 kcal, 51g proteína, 97g carbohidratos netos, 53g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
2 sándwich(es)- 815 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1000 kcal, 68g proteína, 105g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado de tempeh y champiñones
885 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Bebidas

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

Otro

- ☐ salsa teriyaki
14 cda (mL)
- ☐ bollo para sub(s)
5 panecillo(s) (425g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ arroz integral
1 1/4 taza (238g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
8 cdita (36g)
- ☐ queso
7 oz (197g)
- ☐ queso feta
4 cda (38g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
5 taza (460g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
4 pieza(s) (360g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ pan
9 oz (256g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1/3 lbs (151g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ jengibre molido
1 cdita (2g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/6 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)

- ☐ **pimiento**
2 2/3 grande (439g)
 - ☐ **cebolla**
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
 - ☐ **kale (col rizada)**
4 taza, picada (160g)
 - ☐ **pepino**
1/2 taza, rodajas (52g)
 - ☐ **tomates**
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (291g)
 - ☐ **champiñones**
13 oz (365g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán - 1041 kcal ● 113g protein ● 35g fat ● 66g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

7 cda (mL)

aceite

1 3/4 cda (mL)

seitan

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

14 cda (mL)

aceite

3 1/2 cda (mL)

seitan

1 3/4 lbs (794g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

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

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
2 pieza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

pan naan
4 pieza(s) (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
hummus
2 cda (30g)
pepino, picado
4 cucharada, rodajas (26g)
queso feta
2 cda (19g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
hummus
4 cda (60g)
pepino, picado
1/2 taza, rodajas (52g)
queso feta
4 cda (38g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Semillas de girasol

481 kcal ● 23g protein ● 38g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1/3 lbs (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

pan

2 rebanada (64g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

6 grande (300g)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

pan

4 rebanada (128g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es) - 815 kcal ● 45g protein ● 43g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

champiñones

3 oz (85g)

queso

1 taza, rallada (113g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

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.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

4 cedita (18g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

8 cedita (36g)

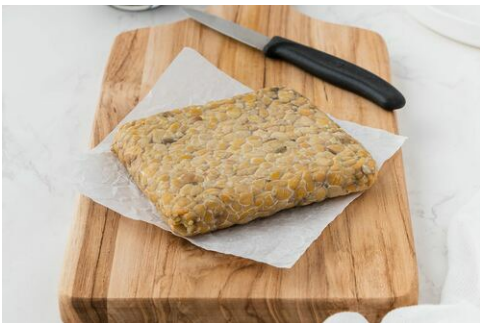
batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cedita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cedita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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 3 y día 4

Uvas

145 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
2 1/2 taza (230g)

Para las 2 comidas:

uvas
5 taza (460g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 856 kcal ● 56g protein ● 31g fat ● 83g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, en rodajas
3/4 pequeña (56g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
queso
1 1/2 rebanada (28 g cada una) (42g)
seitán, cortado en tiras
1/4 lbs (128g)
aceite
3/4 cda (mL)
bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

pimiento, en rodajas
1 1/2 pequeña (111g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
queso
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
seitán, cortado en tiras
1/2 lbs (255g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sub(s)

albóndigas veganas congeladas

8 albóndiga(s) (240g)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

bollo para sub(s)

2 panecillo(s) (170g)

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.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salteado de tempeh y champiñones

885 kcal ● 65g protein ● 15g fat ● 97g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, cortado en rodajas

1 grande (164g)

jengibre molido

1/2 cdita (1g)

champiñones, picado

2 taza, picada (140g)

tempeh, cortado en rodajas

1/2 lbs (227g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

salsa de soja

2 cda (mL)

arroz integral

1/2 taza (95g)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en rodajas

2 grande (328g)

jengibre molido

1 cdita (2g)

champiñones, picado

4 taza, picada (280g)

tempeh, cortado en rodajas

1 lbs (454g)

ajo en polvo

2 cdita (6g)

salsa de soja

4 cda (mL)

arroz integral

1 taza (190g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

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.

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.