

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2600 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

2623 kcal ● 197g protein (30%) ● 88g fat (30%) ● 187g carbs (28%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1200 kcal, 85g proteína, 96g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tempeh básico](#)
8 onza(s)- 590 kcal



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Lentejas](#)
521 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 52g proteína, 89g carbohidratos netos, 48g grasa



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
818 kcal



[Almendras tostadas](#)
3/8 taza(s)- 333 kcal

Day 2

2623 kcal ● 197g protein (30%) ● 88g fat (30%) ● 187g carbs (28%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1200 kcal, 85g proteína, 96g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tempeh básico](#)
8 onza(s)- 590 kcal



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Lentejas](#)
521 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 52g proteína, 89g carbohidratos netos, 48g grasa



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
818 kcal



[Almendras tostadas](#)
3/8 taza(s)- 333 kcal

Day 3

2593 kcal ● 192g protein (30%) ● 107g fat (37%) ● 177g carbs (27%) ● 38g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 62g grasa



Pistachos
375 kcal



Wrap mediterráneo de 'chik'n'
2 wrap(s)- 813 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1135 kcal, 77g proteína, 87g carbohidratos netos, 44g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
959 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 4

2593 kcal ● 192g protein (30%) ● 107g fat (37%) ● 177g carbs (27%) ● 38g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 62g grasa



Pistachos
375 kcal



Wrap mediterráneo de 'chik'n'
2 wrap(s)- 813 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1135 kcal, 77g proteína, 87g carbohidratos netos, 44g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
959 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 5

2634 kcal ● 196g protein (30%) ● 65g fat (22%) ● 274g carbs (42%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 87g proteína, 98g carbohidratos netos, 44g grasa



Puré de batata
275 kcal



Seitán con ajo y pimienta
913 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1175 kcal, 49g proteína, 175g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 258 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
554 kcal



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal

Day 6

2567 kcal● 185g protein (29%)● 72g fat (25%)● 241g carbs (38%)● 54g fiber (8%)

Almuerzo

1120 kcal, 76g proteína, 64g carbohidratos netos, 51g grasa

Semillas de girasol

361 kcal

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal

Lentejas

289 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1175 kcal, 49g proteína, 175g carbohidratos netos, 20g grasa

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 258 kcal

Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal

Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal

Day 7

2561 kcal● 197g protein (31%)● 61g fat (21%)● 239g carbs (37%)● 68g fiber (11%)

Almuerzo

1120 kcal, 76g proteína, 64g carbohidratos netos, 51g grasa

Semillas de girasol

361 kcal

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal

Lentejas

289 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1165 kcal, 61g proteína, 172g carbohidratos netos, 8g grasa

Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal

Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 3/4 cucharada (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentejas, crudas
3 taza (544g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 1/2 lata (2016g)
- ☐ hummus
8 cda (120g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (333g)
- ☐ ajo
9 1/3 diente(s) (28g)
- ☐ kale (col rizada)
6 taza, picada (240g)
- ☐ pepino
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ brócoli
4 taza, picado (364g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (244g)
- ☐ patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/4 lbs (561g)
- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ pimiento verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ☐ cebolla
1/3 taza, picada (53g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/2 cdita (15g)
- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
12 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ pistachos, pelados
1 taza (123g)
- ☐ nueces de girasol
4 oz (113g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
10 oz (284g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ condimento italiano
2 cdita (7g)
- ☐ salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
- ☐ tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
- ☐ levadura nutricional
1 taza (60g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
8 cda (75g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
3/4 taza (143g)

Bebidas

☐ agua
2 galón (mL)

☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

☐ seitan
2/3 lbs (302g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (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.
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.

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

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

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 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.

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
6 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protein ● 34g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n

10 oz (284g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)

(196g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

hummus

8 cda (120g)

pepino, picado

1 taza, rodajas (104g)

queso feta

8 cda (75g)

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

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

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

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 y sirve.

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
nueces de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)
aceite
3/4 cda (mL)
tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso
3/4 lbs (340g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
3 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

3 taza, picada (120g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

3 lata (1344g)

aceite

3 cdita (mL)

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

caldo de verduras

12 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

6 taza, picada (240g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:

almendras

3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

4 sausage (400g)

condimento italiano

2 cdita (7g)

aceite

8 cdita (mL)

brócoli, picado

4 taza, picado (364g)

zanahorias, cortado en rodajas

4 mediana (244g)

patatas, cortado en gajos

4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 258 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

6 cucharada (71g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

3/4 taza (143g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

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.

Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

salsa teriyaki

3 cucharada (mL)

aceite

3/8 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

3/4 paquete (283 g) (213g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

salsa teriyaki

6 cucharada (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 1/2 paquete (283 g) (426g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal ● 56g protein ● 8g fat ● 160g carbs ● 35g fiber

**coliflor**

4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber

Translation missing:
es.for_single_meal**agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-