

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 3100 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

3107 kcal ● 195g protein (25%) ● 89g fat (26%) ● 323g carbs (42%) ● 58g fiber (8%)

Almuerzo

1405 kcal, 57g proteína, 141g carbohidratos netos, 62g grasa



[Tofu buffalo](#)
709 kcal



[Guisantes sugar snap](#)
123 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
573 kcal

Cena

1375 kcal, 66g proteína, 180g carbohidratos netos, 25g grasa



[Succotash de frijoles blancos](#)
970 kcal



[Lentejas](#)
405 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3066 kcal ● 196g protein (26%) ● 43g fat (13%) ● 393g carbs (51%) ● 81g fiber (11%)

Almuerzo

1365 kcal, 57g proteína, 211g carbohidratos netos, 16g grasa



[Bol de tabulé de garbanzos especiados](#)
1365 kcal

Cena

1375 kcal, 66g proteína, 180g carbohidratos netos, 25g grasa



[Succotash de frijoles blancos](#)
970 kcal



[Lentejas](#)
405 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3054 kcal ● 203g protein (27%) ● 57g fat (17%) ● 379g carbs (50%) ● 53g fiber (7%)

Almuerzo

1365 kcal, 57g proteína, 211g carbohidratos netos, 16g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
1365 kcal

Cena

1365 kcal, 73g proteína, 165g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche
2 1/3 taza(s)- 348 kcal



Pasta con espinacas y ricotta
1015 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

3071 kcal ● 198g protein (26%) ● 108g fat (32%) ● 253g carbs (33%) ● 75g fiber (10%)

Almuerzo

1395 kcal, 52g proteína, 120g carbohidratos netos, 62g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Sándwiches vegetarianos de garbanzo
3 sándwich(es)- 1028 kcal

Cena

1350 kcal, 73g proteína, 131g carbohidratos netos, 44g grasa



Goulash de frijoles y tofu
1093 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3140 kcal ● 260g protein (33%) ● 112g fat (32%) ● 215g carbs (27%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1395 kcal, 52g proteína, 120g carbohidratos netos, 62g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Sándwiches vegetarianos de garbanzo
3 sándwich(es)- 1028 kcal

Cena

1420 kcal, 136g proteína, 93g carbohidratos netos, 49g grasa



Lentejas
347 kcal



Salchicha vegana
4 salchicha(s)- 1072 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3123 kcal ● 262g protein (34%) ● 88g fat (25%) ● 262g carbs (34%) ● 58g fiber (7%)

Almuerzo

1375 kcal, 54g proteína, 167g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mixta
424 kcal



Ravioli de queso
953 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1420 kcal, 136g proteína, 93g carbohidratos netos, 49g grasa



Lentejas
347 kcal



Salchicha vegana
4 salchicha(s)- 1072 kcal

Day 7

3086 kcal ● 206g protein (27%) ● 87g fat (25%) ● 313g carbs (41%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1375 kcal, 54g proteína, 167g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mixta
424 kcal



Ravioli de queso
953 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 79g proteína, 143g carbohidratos netos, 48g grasa



Leche
3 taza(s)- 447 kcal



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

Verduras y productos vegetales

- ☐ granos de maíz congelados
3 taza (408g)
- ☐ chalotas
3 diente(s) (170g)
- ☐ pimienta
3 mediana (357g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- ☐ perejil fresco
10 ramitas (10g)
- ☐ tomates
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (580g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (715g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
3/4 paquete 285 g (213g)
- ☐ ajo
2 3/4 diente(s) (8g)
- ☐ cebolla
2 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (248g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ cebolla morada
1 mediano (diá. 6.4 cm) (114g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)
- ☐ lechuga romana
3 1/2 corazones (1750g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
6 1/4 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 lata(s) (1335g)

Bebidas

- ☐ agua
29 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 frasco (680 g) (914g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (158g)
- ☐ raviolis de queso congelados
1 3/4 lbs (794g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2 1/2 caja (165 g) (411g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
6 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
2 1/4 cda (11g)
- ☐ ricotta (semidesnatada)
3/4 taza (186g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)

Productos horneados

- ☐ pan
12 rebanada (384g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
8 sausage (800g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)

- ☐ lentejas, crudas
2 taza (416g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (645g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 1/2 lata (2016g)

- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 3/4 cdita (10g)
 - ☐ comino molido
2 1/2 cdita (5g)
 - ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
 - ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
 - ☐ tomillo fresco
5/8 cdita (1g)
 - ☐ pimentón (paprika)
3 3/4 cdita (9g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protein ● 59g fat ● 13g carbs ● 1g fiber

**aceite**

1 cda (mL)

aderezo ranch

4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber

**guisantes de vaina dulce congelados**

2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de arroz con sabor

573 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 116g carbs ● 5g fiber

**mezcla de arroz saborizada**

1 bolsa (~160 g) (158g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1365 kcal ● 57g protein ● 16g fat ● 211g carbs ● 38g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

5 ramitas (5g)

tomates, picado

1 1/4 tomate roma (100g)

pepino, picado

5/8 pepino (21 cm) (188g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata (560g)

jugo de limón

5/8 cda (mL)

comino molido

1 1/4 cdita (3g)

aceite

5/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1 1/4 caja (165 g) (206g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

10 ramitas (10g)

tomates, picado

2 1/2 tomate roma (200g)

pepino, picado

1 1/4 pepino (21 cm) (376g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 1/2 lata (1120g)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

comino molido

2 1/2 cdita (5g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

2 1/2 caja (165 g) (411g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

3 sándwich(es) - 1028 kcal ● 47g protein ● 26g fat ● 118g carbs ● 33g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva

1 lata (448g)

pan

6 rebanada (192g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1 cda (mL)

mayonesa

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

apio crudo, picado

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

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva

2 lata (896g)

pan

12 rebanada (384g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

2 cda (mL)

mayonesa

2 cda (mL)

cebolla, picado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

apio crudo, picado

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

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
 2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta

424 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/4 taza (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)

tomates, cortado en cubitos

1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 3/4 pequeño (14 cm de largo) (88g)

lechuga romana, rallado

1 3/4 corazones (875g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/2 pepino (21 cm) (132g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1/2 taza (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (96g)

tomates, cortado en cubitos

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)

lechuga romana, rallado

3 1/2 corazones (1750g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

7/8 pepino (21 cm) (263g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Ravioli de queso

953 kcal ● 39g protein ● 24g fat ● 131g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

raviolis de queso congelados

14 oz (397g)

salsa para pasta

5/8 frasco (680 g) (392g)

Para las 2 comidas:

raviolis de queso congelados

1 3/4 lbs (794g)

salsa para pasta

1 1/6 frasco (680 g) (784g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Succotash de frijoles blancos

970 kcal ● 38g protein ● 24g fat ● 121g carbs ● 29g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado

1 1/2 taza (204g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

chalotas, picado fino

1 1/2 diente(s) (85g)

pimiento, finamente picado

1 1/2 mediana (179g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 taza (393g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado

3 taza (408g)

aceite

3 cda (mL)

jugo de limón

3 cda (mL)

chalotas, picado fino

3 diente(s) (170g)

pimiento, finamente picado

3 mediana (357g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3 taza (786g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

56 cucharadita (224g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3

Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 1/3 taza(s)

leche entera

2 1/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con espinacas y ricotta

1015 kcal ● 55g protein ● 22g fat ● 138g carbs ● 12g fiber



espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido

3/4 paquete 285 g (213g)

pimienta negra

1/6 cda, molido (1g)

sal

1/6 cdita (1g)

queso parmesano, dividido

2 1/4 cda (11g)

ricotta (semidesnatada)

3/4 taza (186g)

ajo, picado

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

pasta seca cruda

6 oz (171g)

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete; escurra.
2. Mientras se cocina la pasta, engrase la sartén con spray de cocina. A fuego medio-bajo, añada la espinaca y el ajo. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorpore el queso ricotta, la mitad del parmesano, sal, pimienta y la cantidad justa de agua para que quede cremoso.
4. Añada la pasta cocida a la sartén y mezcle.
5. Sirva y cubra con el parmesano restante.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal ● 62g protein ● 31g fat ● 109g carbs ● 32g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/2 lbs (248g)

tomillo fresco

5/8 cdita (1g)

pimentón (paprika)

3 3/4 cdita (9g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

ajo, picado

1 1/4 diente (4g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata(s) (549g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

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.

Salchicha vegana

4 salchicha(s) - 1072 kcal ● 112g protein ● 48g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

4 sausage (400g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

8 sausage (800g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche

3 taza(s) - 447 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 35g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 taza(s)

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua

21 taza(s) (mL)

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-