

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 3300 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

3256 kcal ● 244g protein (30%) ● 139g fat (38%) ● 207g carbs (25%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1475 kcal, 70g proteína, 150g carbohidratos netos, 60g grasa



Kéfir

450 kcal



Sándwich Caprese

2 sándwich(es)- 922 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1455 kcal, 102g proteína, 54g carbohidratos netos, 77g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

12 onza(s) de tempeh- 1301 kcal

Day 2

3290 kcal ● 229g protein (28%) ● 110g fat (30%) ● 309g carbs (38%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1475 kcal, 70g proteína, 150g carbohidratos netos, 60g grasa



Kéfir

450 kcal



Sándwich Caprese

2 sándwich(es)- 922 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1485 kcal, 86g proteína, 157g carbohidratos netos, 48g grasa



Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Leche

2 1/4 taza(s)- 335 kcal



Lentejas

434 kcal

Day 3

3338 kcal ● 219g protein (26%) ● 72g fat (19%) ● 401g carbs (48%) ● 54g fiber (6%)

Almuerzo

1525 kcal, 59g proteína, 241g carbohidratos netos, 22g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiados
1001 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal

Cena

1485 kcal, 86g proteína, 157g carbohidratos netos, 48g grasa



Nuggets tipo Chik'n
13 nuggets- 717 kcal



Leche
2 1/4 taza(s)- 335 kcal



Lentejas
434 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

3295 kcal ● 248g protein (30%) ● 99g fat (27%) ● 306g carbs (37%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1525 kcal, 59g proteína, 241g carbohidratos netos, 22g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiados
1001 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal

Cena

1445 kcal, 116g proteína, 62g carbohidratos netos, 76g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
4 salchicha(s)- 1444 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3258 kcal ● 218g protein (27%) ● 144g fat (40%) ● 228g carbs (28%) ● 45g fiber (6%)

Almuerzo

1490 kcal, 67g proteína, 124g carbohidratos netos, 74g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Sándwich de tofu especiados y pesto
2 sándwich(es)- 760 kcal



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

Cena

1445 kcal, 78g proteína, 101g carbohidratos netos, 69g grasa



Pasta al horno con feta y garbanzos
1219 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3249 kcal ● 279g protein (34%) ● 89g fat (25%) ● 293g carbs (36%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1435 kcal, 134g proteína, 130g carbohidratos netos, 40g grasa



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



Alitas de seitán teriyaki

16 onza(s) de seitán- 1189 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1485 kcal, 73g proteína, 160g carbohidratos netos, 47g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Sopa de lentejas

1264 kcal

Day 7

3249 kcal ● 279g protein (34%) ● 89g fat (25%) ● 293g carbs (36%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1435 kcal, 134g proteína, 130g carbohidratos netos, 40g grasa



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



Alitas de seitán teriyaki

16 onza(s) de seitán- 1189 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1485 kcal, 73g proteína, 160g carbohidratos netos, 47g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Sopa de lentejas

1264 kcal

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- tomates
7 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (862g)
- ketchup
6 1/2 cda (111g)
- perejil fresco
7 1/3 ramitas (7g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (276g)
- cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (268g)
- ajo
4 diente(s) (11g)
- espinaca fresca
2 taza(s) (62g)
- tomates triturados enlatados
1 1/6 lata (472g)
- apio crudo
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
- zanahorias
2 1/3 mediana (142g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
- levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- Nuggets veganos chik'n
26 nuggets (559g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- coliflor congelada
3 taza (340g)
- condimento italiano
3/8 cdita (1g)
- Pasta de garbanzo
3/4 box (149g)
- salsa teriyaki
16 cda (mL)

Legumbres y derivados

Frutas y jugos

- jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
- manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Bebidas

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

Productos lácteos y huevos

- kefir con sabor
6 taza (mL)
- mozzarella fresca
8 rebanadas (227g)
- leche entera
9 taza(s) (mL)
- yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- queso feta
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
11 cda (176g)

Productos horneados

- pan
12 rebanada(s) (384g)
- pan naan
4 pieza(s) (360g)

Especias y hierbas

- sal
1 1/2 cdita (9g)
- comino molido
4 cdita (8g)
- copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- polvo de chile
1 cdita (3g)
- albahaca, seca
1 1/6 cdita, hojas (1g)

- salsa de soja
3 cdita (mL)
- mantequilla de maní
6 cucharada (97g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- lentejas, crudas
3 1/2 taza (688g)
- garbanzos, en conserva
2 lata (821g)
- tofu firme
6 oz (170g)

- pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- orégano seco
1 1/6 cdita, hojas (1g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
2 caja (165 g) (301g)
- arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
- seitan
2 lbs (907g)

Productos de frutos secos y semillas

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Kéfir

450 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 74g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
6 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Sándwich Caprese

2 sándwich(es) - 922 kcal ● 45g protein ● 53g fat ● 55g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto
4 cda (64g)
mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
8 cda (128g)
mozzarella fresca
8 rebanadas (227g)
tomates
8 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (216g)
pan
8 rebanada(s) (256g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal ● 42g protein ● 12g fat ● 155g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

3 2/3 ramitas (4g)

tomates, picado

1 tomate roma (73g)

pepino, picado

1/2 pepino (21 cm) (138g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (411g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

aceite

1/2 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1 caja (165 g) (151g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

7 1/3 ramitas (7g)

tomates, picado

2 tomate roma (147g)

pepino, picado

1 pepino (21 cm) (276g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata (821g)

jugo de limón

1 cda (mL)

comino molido

2 cdita (4g)

aceite

1 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

2 caja (165 g) (301g)

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.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de tofu especiado y pesto

2 sándwich(es) - 760 kcal ● 33g protein ● 40g fat ● 56g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

tofu firme

6 oz (170g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

comino molido

2 cdita (4g)

aceite

2 cdita (mL)

salsa pesto

3 cda (48g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Yogur bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

3/4 taza (139g)

agua

1 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.
-

Alitas de seitán teriyaki

16 onza(s) de seitán - 1189 kcal ● 129g protein ● 40g fat ● 76g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

8 cda (mL)

aceite

2 cda (mL)

seitán

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

16 cda (mL)

aceite

4 cda (mL)

seitán

2 lbs (907g)

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Tempeh con mantequilla de cacahuete

12 onza(s) de tempeh - 1301 kcal ● 98g protein ● 68g fat ● 44g carbs ● 30g fiber



Rinde 12 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

salsa de soja

3 cdita (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

6 cucharada (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

4 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

434 kcal ● 30g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

10 cucharada (120g)

Para las 2 comidas:

sal

1/3 cdita (2g)

agua

5 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 1/4 taza (240g)

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 4

Salchichas veganas y puré de coliflor

4 salchicha(s) - 1444 kcal ● 116g protein ● 76g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

2 pequeña (140g)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

aceite

2 cda (mL)

coliflor congelada

3 taza (340g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
 2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
 3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
 4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Pasta al horno con feta y garbanzos

1219 kcal ● 66g protein ● 57g fat ● 84g carbs ● 27g fiber



ajo, pelado y machacado

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

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

Pasta de garbanzo

3/4 box (149g)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

queso feta, escurrido

6 oz (170g)

aceite

3/4 cda (mL)

tomates

15 oz, tomates cherry (425g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una fuente para horno, coloca los tomates, el ajo y el queso feta (no lo desmenuces). Rocía con el aceite y sazona con sal/pimienta. Hornea 30-35 minutos hasta que los tomates revienten.
3. Mientras tanto, cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Reserva.
4. Saca la fuente del horno y aplasta todo con un tenedor hasta que el feta quede cremoso pero los tomates sigan un poco troceados.
5. Añade las espinacas y la pasta caliente a la fuente y mezcla con cuidado hasta que las espinacas se marchiten y la pasta quede cubierta. Adorna con sazón italiano y sirve.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de lentejas

1264 kcal ● 61g protein ● 35g fat ● 143g carbs ● 33g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/4 taza(s) (9g)

aceite de oliva

2 1/3 cucharada (mL)

sal

5/8 cdita (3g)

tomates triturados enlatados

5/8 lata (236g)

albahaca, seca

5/8 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

4 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

56 cucharadita (224g)

orégano seco

5/8 cdita, hojas (1g)

apio crudo, picado

1 1/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (47g)

ajo, picado

1 1/6 diente(s) (3g)

zanahorias, cortado en cubitos

1 1/6 mediana (71g)

cebolla, picado

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

5/8 taza(s) (17g)

aceite de oliva

1/4 taza (mL)

sal

1 1/6 cdita (7g)

tomates triturados enlatados

1 1/6 lata (472g)

albahaca, seca

1 1/6 cdita, hojas (1g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

agua

9 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2 1/3 taza (448g)

orégano seco

1 1/6 cdita, hojas (1g)

apio crudo, picado

2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)

ajo, picado

2 1/3 diente(s) (7g)

zanahorias, cortado en cubitos

2 1/3 mediana (142g)

cebolla, picado

1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade cebolla, zanahorias y apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Incorpora las lentejas y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando estés listo para servir, incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona al gusto con sal y pimienta.

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.
-

