

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 3500 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

3521 kcal ● 222g protein (25%) ● 85g fat (22%) ● 413g carbs (47%) ● 54g fiber (6%)

Almuerzo

1575 kcal, 87g proteína, 194g carbohidratos netos, 36g grasa



[Naranja](#)
2 naranja(s)- 170 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)
3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1565 kcal, 50g proteína, 215g carbohidratos netos, 47g grasa



[Sub cheesesteak con hummus](#)
2 sub(es)- 1107 kcal



[Jugo de frutas](#)
4 taza(s)- 458 kcal

Day 2

3521 kcal ● 222g protein (25%) ● 85g fat (22%) ● 413g carbs (47%) ● 54g fiber (6%)

Almuerzo

1575 kcal, 87g proteína, 194g carbohidratos netos, 36g grasa



[Naranja](#)
2 naranja(s)- 170 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)
3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1565 kcal, 50g proteína, 215g carbohidratos netos, 47g grasa



[Sub cheesesteak con hummus](#)
2 sub(es)- 1107 kcal



[Jugo de frutas](#)
4 taza(s)- 458 kcal

Day 3

3538 kcal ● 229g protein (26%) ● 88g fat (22%) ● 405g carbs (46%) ● 52g fiber (6%)

Almuerzo

1645 kcal, 67g proteína, 270g carbohidratos netos, 23g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
1327 kcal



Jugo de frutas
2 3/4 taza(s)- 315 kcal

Cena

1515 kcal, 78g proteína, 132g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal



Sopa de lentejas
903 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

3533 kcal ● 219g protein (25%) ● 96g fat (24%) ● 387g carbs (44%) ● 61g fiber (7%)

Almuerzo

1610 kcal, 58g proteína, 185g carbohidratos netos, 56g grasa



Ravioli de queso
1225 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Cena

1545 kcal, 77g proteína, 199g carbohidratos netos, 38g grasa



Pasta con lentejas y tomate
947 kcal



Leche
4 taza(s)- 596 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

3542 kcal ● 227g protein (26%) ● 76g fat (19%) ● 437g carbs (49%) ● 50g fiber (6%)

Almuerzo

1615 kcal, 65g proteína, 235g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada caprese
426 kcal



Pasta con salsa comprada
1191 kcal

Cena

1545 kcal, 77g proteína, 199g carbohidratos netos, 38g grasa



Pasta con lentejas y tomate
947 kcal



Leche
4 taza(s)- 596 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

3481 kcal● 234g protein (27%)● 82g fat (21%)● 381g carbs (44%)● 71g fiber (8%)

Almuerzo

1615 kcal, 65g proteína, 235g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada caprese

426 kcal



Pasta con salsa comprada

1191 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1480 kcal, 84g proteína, 143g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Goulash de frijoles y tofu

1311 kcal

Day 7

3454 kcal● 291g protein (34%)● 129g fat (34%)● 209g carbs (24%)● 74g fiber (9%)

Almuerzo

1590 kcal, 123g proteína, 63g carbohidratos netos, 82g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal



Salchicha vegana

4 salchicha(s)- 1072 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1480 kcal, 84g proteína, 143g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Goulash de frijoles y tofu

1311 kcal

Bebidas

- ☐ agua
29 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
4 naranja (616g)
- ☐ jugo de fruta
86 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (394g)
- ☐ limón
2 pequeña (114g)

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
30 albóndiga(s) (900g)
- ☐ levadura nutricional
6 cdita (8g)
- ☐ bollo para sub(s)
10 panecillo(s) (850g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (370g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3 frasco (680 g) (2014g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta
4 mediana (476g)
- ☐ cebolla
7 mediano (diá. 6.4 cm) (788g)
- ☐ ajo
9 1/3 diente(s) (28g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (503g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 taza(s) (6g)
- ☐ tomates triturados enlatados
2 lata (776g)
- ☐ apio crudo
5/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (33g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- ☐ mozzarella fresca
1/2 lbs (255g)
- ☐ leche entera
9 2/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1 taza (246g)
- ☐ lentejas, crudas
2 taza (376g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 lata(s) (1317g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
2 cdita (4g)
- ☐ albahaca fresca
1 oz (28g)
- ☐ sal
3/8 cdita (3g)
- ☐ albahaca, seca
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
- ☐ orégano seco
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
9 3/4 cdita (22g)
- ☐ tomillo fresco
1 1/2 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 cucharadita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ zanahorias
2 1/3 mediana (142g)
- ☐ kale (col rizada)
2 manojo (333g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/2 cda (24g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o
refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

- ☐ pasta seca cruda
2 lbs (952g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
18 oz (510g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

24 albóndiga(s) (720g)

salsa para pasta

1 1/2 taza (390g)

levadura nutricional

6 cdita (8g)

bollo para sub(s)

6 panecillo(s) (510g)

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

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1327 kcal ● 62g protein ● 21g fat ● 201g carbs ● 21g fiber



albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

pasta seca cruda

1/2 lbs (228g)

salsa para pasta

1/2 frasco (680 g) (336g)

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

Jugo de frutas

2 3/4 taza(s) - 315 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 70g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

jugo de fruta

22 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ravioli de queso

1225 kcal ● 50g protein ● 30g fat ● 169g carbs ● 19g fiber



raviolis de queso congelados

18 oz (510g)

salsa para pasta

3/4 frasco (680 g) (504g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada caprese

426 kcal ● 25g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica
2 cda (mL)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
mozzarella fresca
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
4 cda (mL)
albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
tomates, cortado por la mitad
2 taza de tomates cherry (298g)
mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (310g)
mozzarella fresca
6 oz (170g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Pasta con salsa comprada

1191 kcal ● 41g protein ● 9g fat ● 220g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (392g)
pasta seca cruda
9 1/3 oz (266g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1 1/6 frasco (680 g) (784g)
pasta seca cruda
18 2/3 oz (532g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal ● 11g protein ● 34g fat ● 21g carbs ● 20g fiber



aguacates, troceado

1 aguacate(s) (226g)

kale (col rizada), troceado

1 manojo (191g)

limón, exprimido

1 pequeña (65g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Salchicha vegana

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



Rinde 4 salchicha(s)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sub cheesesteak con hummus

2 sub(es) - 1107 kcal ● 44g protein ● 45g fat ● 114g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

2 mediana (238g)

cebolla, cortado en tiras finas

1 grande (150g)

bollo para sub(s), partido

2 panecillo(s) (170g)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

hummus

1/2 taza (123g)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

4 mediana (476g)

cebolla, cortado en tiras finas

2 grande (300g)

bollo para sub(s), partido

4 panecillo(s) (340g)

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

hummus

1 taza (246g)

copos de chile rojo

2 cdita (4g)

ajo, picado

4 diente (12g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Jugo de frutas

4 taza(s) - 458 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 101g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

32 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

64 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

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

Sopa de lentejas

903 kcal ● 44g protein ● 25g fat ● 102g carbs ● 24g fiber



espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/4 taza(s) (6g)

aceite de oliva

5 cucharadita (mL)

sal

3/8 cdita (3g)

tomates triturados enlatados

3/8 lata (169g)

albahaca, seca

3/8 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

13 1/3 cucharada (160g)

orégano seco

3/8 cdita, hojas (0g)

apio crudo, picado

5/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (33g)

ajo, picado

5/6 diente(s) (3g)

zanahorias, cortado en cubitos

5/6 mediana (51g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)

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.

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pasta con lentejas y tomate

947 kcal ● 46g protein ● 7g fat ● 152g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos

3/8 grande (56g)

concentrado de tomate

3/4 cda (12g)

aceite

1/6 cda (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

3/4 lata (304g)

zanahorias, picado

3/4 mediana (46g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

lentejas, crudas

1/2 taza (108g)

pasta seca cruda

1/4 lbs (96g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos

3/4 grande (113g)

concentrado de tomate

1 1/2 cda (24g)

aceite

3/8 cda (mL)

comino molido

3/4 cdita (2g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

1 1/2 lata (608g)

zanahorias, picado

1 1/2 mediana (92g)

ajo, picado

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

lentejas, crudas

1 taza (216g)

pasta seca cruda

6 3/4 oz (192g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Leche

4 taza(s) - 596 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 47g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
8 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Goulash de frijoles y tofu

1311 kcal ● 74g protein ● 38g fat ● 131g carbs ● 38g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
2/3 lbs (298g)
tomillo fresco
3/4 cdita (1g)
pimentón (paprika)
4 1/2 cdita (10g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (659g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1 1/3 lbs (595g)
tomillo fresco
1 1/2 cdita (1g)
pimentón (paprika)
9 cdita (21g)
aceite
3 cda (mL)
ajo, picado
3 diente (9g)
cebolla, cortado en cubitos
3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 lata(s) (1317g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.