

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 1000 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

1063 kcal ● 97g protein (37%) ● 25g fat (21%) ● 89g carbs (33%) ● 25g fiber (9%)

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

410 kcal, 16g proteína, 55g carbohidratos netos, 7g grasa



[Uvas](#)
174 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)
1/2 sub(s)- 234 kcal

Day 2

974 kcal ● 113g protein (46%) ● 30g fat (27%) ● 52g carbs (22%) ● 12g fiber (5%)

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

320 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



[Seitán simple](#)
4 onza(s)- 244 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
76 kcal

Day 3

930 kcal ● 117g protein (50%) ● 32g fat (31%) ● 31g carbs (13%) ● 13g fiber (6%)

Almuerzo

340 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Vegan crumbles
1 taza(s)- 146 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

320 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 4

942 kcal ● 101g protein (43%) ● 25g fat (24%) ● 63g carbs (27%) ● 16g fiber (7%)

Almuerzo

340 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Vegan crumbles
1 taza(s)- 146 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
332 kcal

Day 5

1046 kcal ● 99g protein (38%) ● 14g fat (12%) ● 118g carbs (45%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

440 kcal, 23g proteína, 66g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
332 kcal

Day 6

956 kcal ● 104g protein (43%) ● 28g fat (27%) ● 57g carbs (24%) ● 14g fiber (6%)

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 17g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

350 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Day 7

956 kcal ● 104g protein (43%) ● 28g fat (27%) ● 57g carbs (24%) ● 14g fiber (6%)

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 17g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

350 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (201g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
13 1/2 cda (mL)
- aceite
2/3 oz (mL)

Otro

- mezcla de hojas verdes
13 1/2 taza (405g)
- albóndigas veganas congeladas
5 albóndiga(s) (150g)
- levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
- salsa teriyaki
4 cda (mL)

Frutas y jugos

- uvas
3 taza (276g)
- manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Bebidas

- agua
17 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- seitan
1 lbs (454g)
- pasta seca cruda
1/2 lbs (200g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- ajo
1/2 diente(s) (2g)
- brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
- zanahorias
4 mediana (244g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de girasol
1 oz (28g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)
- tofu firme
1/4 package (16 oz) (113g)
- mantequilla de maní
2 cda (32g)

Especias y hierbas

- albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)
- sal
1/8 pizca (0g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
1 taza (100g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



albahaca, seca

1/2 cdita, molido (1g)

leche de almendra, sin azúcar

2 cucharada (mL)

sal

1/8 pizca (0g)

ajo

1/2 diente(s) (2g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

tofu firme

1/4 package (16 oz) (113g)

pasta seca cruda

3 oz (86g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Uvas

174 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sub(s)

albóndigas veganas congeladas

2 albóndiga(s) (60g)

salsa para pasta

2 cucharada (33g)

levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
seitán
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
seitán
1/2 lbs (227g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.
-

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

1 1/2 albóndiga(s) (45g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

3 albóndiga(s) (90g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

4 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Corta el seitan en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitan 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.

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 proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-