

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 1900 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

1868 kcal ● 163g protein (35%) ● 81g fat (39%) ● 93g carbs (20%) ● 29g fiber (6%)

Almuerzo

785 kcal, 44g proteína, 57g carbohidratos netos, 34g grasa



[Seitán simple](#)
5 onza(s)- 305 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
313 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

865 kcal, 70g proteína, 34g carbohidratos netos, 46g grasa



[Leche de soja](#)
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)
2 salchicha(s)- 722 kcal

Day 2

1899 kcal ● 129g protein (27%) ● 61g fat (29%) ● 169g carbs (36%) ● 40g fiber (8%)

Almuerzo

785 kcal, 44g proteína, 57g carbohidratos netos, 34g grasa



[Seitán simple](#)
5 onza(s)- 305 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
313 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

895 kcal, 36g proteína, 110g carbohidratos netos, 26g grasa



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)
664 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal

Day 3

1940 kcal ● 124g protein (26%) ● 75g fat (35%) ● 150g carbs (31%) ● 42g fiber (9%)

Almuerzo

850 kcal, 53g proteína, 69g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas
553 kcal



Leche de soja
3 1/2 taza(s)- 296 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

875 kcal, 23g proteína, 79g carbohidratos netos, 44g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Garbanzos alla coconut vodka
710 kcal

Day 4

1940 kcal ● 124g protein (26%) ● 75g fat (35%) ● 150g carbs (31%) ● 42g fiber (9%)

Almuerzo

850 kcal, 53g proteína, 69g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas
553 kcal



Leche de soja
3 1/2 taza(s)- 296 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

875 kcal, 23g proteína, 79g carbohidratos netos, 44g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Garbanzos alla coconut vodka
710 kcal

Day 5

1932 kcal ● 142g protein (29%) ● 72g fat (33%) ● 129g carbs (27%) ● 50g fiber (10%)

Almuerzo

865 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 55g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Crema vegana de champiñones
502 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

845 kcal, 54g proteína, 88g carbohidratos netos, 16g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 6

1908 kcal● 120g protein (25%)● 45g fat (21%)● 215g carbs (45%)● 42g fiber (9%)

Almuerzo

840 kcal, 41g proteína, 125g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
289 kcal



Hamburguesa vegetariana
2 hamburguesa- 550 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

850 kcal, 30g proteína, 89g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
681 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Day 7

1908 kcal● 120g protein (25%)● 45g fat (21%)● 215g carbs (45%)● 42g fiber (9%)

Almuerzo

840 kcal, 41g proteína, 125g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
289 kcal



Hamburguesa vegetariana
2 hamburguesa- 550 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

850 kcal, 30g proteína, 89g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
681 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 cdita, molido (4g)
- ☐ sal
1 1/2 cdita (9g)
- ☐ ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
2 3/4 cdita (5g)
- ☐ polvo de cebolla
2 1/2 cdita (6g)
- ☐ comino molido
1 3/4 cdita (4g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (164g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (154g)
- ☐ kale (col rizada)
2/3 lbs (295g)
- ☐ coles de Bruselas
6 taza, rallada (300g)
- ☐ chalotas
1 diente(s) (57g)
- ☐ concentrado de tomate
2 cda (32g)
- ☐ espinaca fresca
4 oz (113g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1 lata (405g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (368g)
- ☐ jugo de lima
2 2/3 cda (mL)
- ☐ naranja
8 naranja (1232g)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)
- ☐ jugo de limón
3 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
10 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (158g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Bebidas

- ☐ agua
26 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (392g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 taza (520g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ ajo
6 3/4 diente(s) (20g)
- ☐ coliflor
2 1/2 taza, picado (268g)
- ☐ champiñones
2 taza, en trozos o láminas (131g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)

- ☐ leche de coco enlatada
1 taza (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ almendras
1/4 taza, en tiras finas (24g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/4 cdita (mL)
seitan
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
seitan
10 oz (284g)

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 de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
aguacates, en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
cebolla
4 cucharadita, picada (20g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
tomates, en cubos
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (164g)
aguacates, en cubos
1 1/3 aguacate(s) (268g)
jugo de lima
2 2/3 cda (mL)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (40g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

553 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
agua
2 taza(s) (mL)
coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
aceite
1/2 cda (mL)

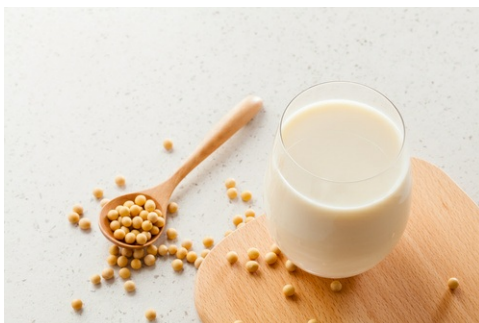
Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 taza (192g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
agua
4 taza(s) (mL)
coles de Bruselas
6 taza, rallada (300g)
aceite
1 cda (mL)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Leche de soja

3 1/2 taza(s) - 296 kcal ● 25g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
7 taza (mL)

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.

Crema vegana de champiñones

502 kcal ● 23g protein ● 26g fat ● 35g carbs ● 9g fiber



coliflor

2 1/2 taza, picado (268g)

leche de almendra, sin azúcar

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

2 1/2 cdita (6g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

2 taza, en trozos o láminas (131g)

pimienta negra

1 1/4 cdita, molido (3g)

cebolla, cortado en cubitos

5/8 pequeña (44g)

ajo, cortado en cubitos

1 1/4 diente (4g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cedita (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.

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
ketchup
4 cda (68g)
bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.\r\nCuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 722 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

aceite

1 cda (mL)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

664 kcal ● 31g protein ● 11g fat ● 100g carbs ● 11g fiber



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.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 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.
-

Garbanzos alla coconut vodka

710 kcal ● 20g protein ● 44g fat ● 43g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chalotas, picado finamente

1/2 diente(s) (28g)

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

leche de coco enlatada

1/2 taza (mL)

concentrado de tomate

1 cda (16g)

aceite

1 cda (mL)

espinaca fresca

2 oz (57g)

tomates triturados enlatados

1/2 lata (203g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

ajo, picado finamente

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

chalotas, picado finamente

1 diente(s) (57g)

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 lata (448g)

leche de coco enlatada

1 taza (mL)

concentrado de tomate

2 cda (32g)

aceite

2 cda (mL)

espinaca fresca

4 oz (113g)

tomates triturados enlatados

1 lata (405g)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

ajo, picado finamente

2 diente(s) (6g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega la chalota picada y cocina hasta que esté blanda, unos 3-5 minutos. Incorpora el ajo, la pasta de tomate y la cantidad de pimienta roja triturado que desees, cocinando 1-2 minutos mientras remueves.
2. Agrega los tomates triturados y la leche de coco, batiendo hasta que se integren bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Incorpora los garbanzos y las espinacas. Lleva a fuego lento, cubre y cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese ligeramente, unos 4-5 minutos, removiendo ocasionalmente. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



pasta de lentejas

1/3 lbs (151g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)
leche de soja, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de lentejas y col rizada

681 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 57g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
ajo, cortado en cubos
1 3/4 diente(s) (5g)
comino molido
7/8 cdita (2g)
agua
1 3/4 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
7/8 cdita (2g)
kale (col rizada)
2 1/2 taza, picada (105g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
almendras
1 3/4 cucharada, en tiras finas (12g)
jugo de limón
1 3/4 cda (mL)
lentejas, crudas
1/2 taza (84g)

Para las 2 comidas:
ajo, cortado en cubos
3 1/2 diente(s) (11g)
comino molido
1 3/4 cdita (4g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1 3/4 cdita (3g)
kale (col rizada)
5 1/4 taza, picada (210g)
aceite
3 1/2 cda (mL)
almendras
1/4 taza, en tiras finas (24g)
jugo de limón
3 1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
14 cucharada (168g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.