

Meal Plan - Menú semanal vegano ayuno intermitente de 2300 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

2253 kcal ● 156g protein (28%) ● 83g fat (33%) ● 189g carbs (34%) ● 31g fiber (6%)

Almuerzo

980 kcal, 62g proteína, 98g carbohidratos netos, 31g grasa



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



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
676 kcal

Cena

1000 kcal, 33g proteína, 89g carbohidratos netos, 51g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal



[Pan de ajo vegano sencillo](#)
4 rebanada(s)- 504 kcal



[Lentejas al curry](#)
362 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

2344 kcal ● 148g protein (25%) ● 66g fat (26%) ● 232g carbs (40%) ● 57g fiber (10%)

Almuerzo

1075 kcal, 40g proteína, 132g carbohidratos netos, 34g grasa



[Leche de soja](#)
2 taza(s)- 169 kcal



[Arroz y frijoles beliceños](#)
905 kcal

Cena

1000 kcal, 47g proteína, 97g carbohidratos netos, 31g grasa



[Garbanzos veganos y pasta de garbanzo](#)
785 kcal



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

2344 kcal ● 148g protein (25%) ● 66g fat (26%) ● 232g carbs (40%) ● 57g fiber (10%)

Almuerzo

1075 kcal, 40g proteína, 132g carbohidratos netos, 34g grasa



[Leche de soja](#)
2 taza(s)- 169 kcal



[Arroz y frijoles beliceños](#)
905 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1000 kcal, 47g proteína, 97g carbohidratos netos, 31g grasa



[Garbanzos veganos y pasta de garbanzo](#)
785 kcal



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
213 kcal

Day 4

2235 kcal ● 181g protein (32%) ● 81g fat (33%) ● 140g carbs (25%) ● 55g fiber (10%)

Almuerzo

990 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 44g grasa



[Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa](#)
8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal



[Almendras tostadas](#)
3/8 taza(s)- 333 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

970 kcal, 58g proteína, 81g carbohidratos netos, 36g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
343 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)
11 tender(s)- 628 kcal

Day 5

2259 kcal ● 170g protein (30%) ● 61g fat (24%) ● 210g carbs (37%) ● 48g fiber (8%)

Almuerzo

990 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 44g grasa



[Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa](#)
8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal



[Almendras tostadas](#)
3/8 taza(s)- 333 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

995 kcal, 47g proteína, 151g carbohidratos netos, 16g grasa



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)
996 kcal

Day 6

2330 kcal ● 179g protein (31%) ● 92g fat (36%) ● 166g carbs (28%) ● 30g fiber (5%)

Almuerzo

1025 kcal, 34g proteína, 80g carbohidratos netos, 57g grasa



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

754 kcal



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1030 kcal, 85g proteína, 83g carbohidratos netos, 34g grasa



Seitán con ajo y pimienta

685 kcal



Lentejas

347 kcal

Day 7

2330 kcal ● 179g protein (31%) ● 92g fat (36%) ● 166g carbs (28%) ● 30g fiber (5%)

Almuerzo

1025 kcal, 34g proteína, 80g carbohidratos netos, 57g grasa



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

754 kcal



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1030 kcal, 85g proteína, 83g carbohidratos netos, 34g grasa



Seitán con ajo y pimienta

685 kcal



Lentejas

347 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
16 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (569g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
- ☐ ajo
18 3/4 diente(s) (56g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (314g)
- ☐ pepino
1 2/3 pepino (21 cm) (502g)
- ☐ apio crudo
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)
- ☐ pimiento rojo
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)
- ☐ lechuga romana
1 1/2 cabeza (971g)
- ☐ zanahorias
7/8 mediana (53g)
- ☐ ketchup
2 3/4 cda (47g)
- ☐ pimiento
2 pequeña (148g)
- ☐ champiñones
2 1/2 taza, picada (175g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 paquete (155 g) (528g)
- ☐ salsa teriyaki
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ pasta de curry
1/2 cda (8g)
- ☐ mantequilla vegana
1 1/2 cda (21g)
- ☐ Pasta de garbanzo
6 oz (170g)
- ☐ levadura nutricional
3 cdita (4g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/2 taza (278g)
- ☐ seitan
22 oz (624g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Productos horneados

- ☐ pan
16 oz (448g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1 1/3 taza (mL)
- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ frutos secos mixtos
10 cucharada (84g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
5 cdita, molido (7g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1 1/4 lata (560g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)

☐ tenders sin carne estilo chik'n
11 piezas (281g)

☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)

☐ albóndigas veganas congeladas
4 1/2 albóndiga(s) (135g)

☐ queso vegano, en lonchas
5 rebanada(s) (101g)

☐ salsa barbacoa
8 cda (136g)

☐ salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g c/u) (144g)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

6 oz (170g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz y frijoles beliceños

905 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 128g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento rojo, picado
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (37g)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
arroz blanco de grano largo
10 cucharada (116g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido
5/8 lata (280g)

Para las 2 comidas:

pimiento rojo, picado
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)
ajo, picado fino
3 3/4 diente(s) (11g)
cebolla, picado
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)
arroz blanco de grano largo
1 1/4 taza (231g)
agua
1 taza(s) (mL)
leche de coco enlatada
1 taza (mL)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido
1 1/4 lata (560g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga - 658 kcal ● 51g protein ● 17g fat ● 52g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana

8 hoja interior (48g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

salsa barbacoa

4 cda (68g)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

aceite

1 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 pequeña (74g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

16 hoja interior (96g)

tempeh, cortado en cubos

1 lbs (454g)

salsa barbacoa

8 cda (136g)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

aceite

2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

2 pequeña (148g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:

almendras

3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

754 kcal ● 26g protein ● 34g fat ● 74g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas

2 1/2 rebanada(s) (50g)

champiñones

1 1/4 taza, picada (88g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

tomillo, seco

2 1/2 cdita, molido (4g)

pan

5 rebanada(s) (160g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas

5 rebanada(s) (101g)

champiñones

2 1/2 taza, picada (175g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

tomillo, seco

5 cdita, molido (7g)

pan

10 rebanada(s) (320g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

5 cucharada (42g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

10 cucharada (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Pan de ajo vegano sencillo

4 rebanada(s) - 504 kcal ● 17g protein ● 23g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 rebanada(s)

ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

pan

4 rebanada (128g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



pasta de curry

1/2 cda (8g)

leche de coco enlatada

6 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Garbanzos veganos y pasta de garbanzo

785 kcal ● 40g protein ● 23g fat ● 76g carbs ● 29g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, en rodajas finas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

Pasta de garbanzo

3 oz (85g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

ajo, finamente picado

3 diente(s) (9g)

aceite

3/4 cda (mL)

levadura nutricional

1 1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

cebolla, en rodajas finas

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

mantequilla vegana

1 1/2 cda (21g)

Pasta de garbanzo

6 oz (170g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

ajo, finamente picado

6 diente(s) (18g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

levadura nutricional

3 cdita (4g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos. Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta. Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

5/6 pepino (21 cm) (251g)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (102g)

mezcla de hojas verdes

5/6 paquete (155 g) (129g)

apio crudo, troceado

1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 2/3 pepino (21 cm) (502g)

tomates, en cubos

1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (205g)

mezcla de hojas verdes

1 2/3 paquete (155 g) (258g)

apio crudo, troceado

3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)

aderezo para ensaladas

5 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 3/4 corazones (875g)

zanahorias, en rodajas

7/8 mediana (53g)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Rinde 11 tender(s)

ketchup

2 3/4 cda (47g)

tenders sin carne estilo chik'n

11 piezas (281g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\n\nSirve con ketchup.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Espaguetis con albóndigas vegetariananas

996 kcal ● 47g protein ● 16g fat ● 151g carbs ● 16g fiber



albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

pasta seca cruda

6 oz (171g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
2 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
1 lbs (454g)
pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
ajo, picado finamente
5 diente(s) (15g)
cebolla
1/2 taza, picada (80g)
aceite de oliva
4 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.

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.