

# Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 2600 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

2580 kcal ● 197g protein (31%) ● 84g fat (29%) ● 224g carbs (35%) ● 33g fiber (5%)

### Almuerzo

1100 kcal, 89g proteína, 43g carbohidratos netos, 58g grasa



[Leche de soja](#)

2 1/3 taza(s)- 198 kcal



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1155 kcal, 36g proteína, 178g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

302 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)

851 kcal

## Day 2

2631 kcal ● 192g protein (29%) ● 145g fat (50%) ● 86g carbs (13%) ● 53g fiber (8%)

### Almuerzo

1100 kcal, 89g proteína, 43g carbohidratos netos, 58g grasa



[Leche de soja](#)

2 1/3 taza(s)- 198 kcal



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1205 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 86g grasa



[Fideos de calabacín con salsa de aguacate](#)

824 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)

1/2 taza(s)- 381 kcal

## Day 3

2567 kcal ● 266g protein (42%) ● 50g fat (18%) ● 215g carbs (34%) ● 48g fiber (7%)

### Almuerzo

1055 kcal, 113g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



#### Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1185 kcal, 80g proteína, 145g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



#### Chili vegano simple

1072 kcal

## Day 4

2567 kcal ● 266g protein (42%) ● 50g fat (18%) ● 215g carbs (34%) ● 48g fiber (7%)

### Almuerzo

1055 kcal, 113g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



#### Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1185 kcal, 80g proteína, 145g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



#### Chili vegano simple

1072 kcal

## Day 5

2584 kcal ● 180g protein (28%) ● 72g fat (25%) ● 240g carbs (37%) ● 65g fiber (10%)

### Almuerzo

1115 kcal, 46g proteína, 143g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



#### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1140 kcal, 61g proteína, 94g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



#### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

924 kcal

Day 6

2553 kcal ● 173g protein (27%) ● 151g fat (53%) ● 85g carbs (13%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1140 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 87g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
288 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)  
853 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1085 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



Leche de soja  
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu  
938 kcal

Day 7

2553 kcal ● 173g protein (27%) ● 151g fat (53%) ● 85g carbs (13%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1140 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 87g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
288 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)  
853 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1085 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



Leche de soja  
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu  
938 kcal

## Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar  
8 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana  
5 sausage (500g)
- ☐ coliflor congelada  
3 3/4 taza (425g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
7 taza (205g)
- ☐ salsa teriyaki  
14 cda (mL)
- ☐ tomates picados  
1 1/4 lata (794 g) (993g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ salsa curry  
3 taza (850g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
3 3/4 pequeña (263g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (447g)
- ☐ calabacín  
4 3/4 grande (1534g)
- ☐ apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ kale (col rizada)  
1 3/4 manojo (298g)
- ☐ coliflor  
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
- ☐ ajo  
6 diente(s) (18g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana  
6 cda (90g)

## Bebidas

- ☐ agua  
22 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
3/4 lbs (342g)
- ☐ seitan  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1/3 taza (62g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
4 1/3 aguacate(s) (871g)
- ☐ jugo de limón  
3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ limón  
1 3/4 pequeña (102g)

## Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca  
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos  
1 2/3 sobre (58g)
- ☐ mostaza Dijon  
3 cda (45g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos  
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces  
1 taza, picada (116g)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ frijoles para chili  
1 1/4 lata (~450 g) (560g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
1 1/4 paquete (340 g) (425g)
- ☐ frijoles refritos  
13 1/4 cucharada (202g)
- ☐ tempeh  
6 2/3 oz (189g)
- ☐ tofu firme  
3 lbs (1360g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
3/4 frasco (680 g) (504g)
  - ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)  
5 cda (90g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Leche de soja

2 1/3 taza(s) - 198 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

**leche de soja, sin azúcar**  
4 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salchichas veganas y puré de coliflor

2 1/2 salchicha(s) - 902 kcal ● 73g protein ● 48g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 1/4 pequeña (88g)  
**salchicha vegana**  
2 1/2 sausage (250g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**coliflor congelada**  
2 taza (213g)

Para las 2 comidas:

**cebolla, cortado en láminas finas**  
2 1/2 pequeña (175g)  
**salchicha vegana**  
5 sausage (500g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**coliflor congelada**  
3 3/4 taza (425g)

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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

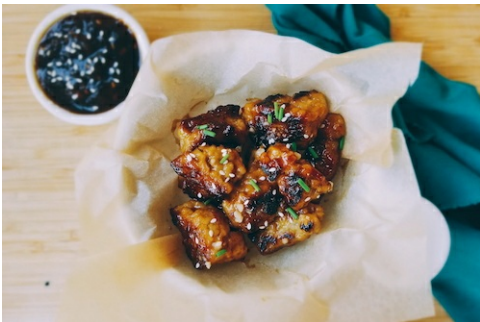
#### **apio crudo**

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

### Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán - 1041 kcal ● 113g protein ● 35g fat ● 66g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **salsa teriyaki**

7 cda (mL)

#### **aceite**

1 3/4 cda (mL)

#### **seitán**

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

#### **salsa teriyaki**

14 cda (mL)

#### **aceite**

3 1/2 cda (mL)

#### **seitán**

1 3/4 lbs (794g)

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.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### 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.

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal ● 42g protein ● 14g fat ● 134g carbs ● 14g fiber



#### albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

#### pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

#### salsa para pasta

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

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

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

#### kale (col rizada), troceado

5/8 manojo (106g)

#### limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

Para las 2 comidas:

#### aguacates, troceado

1 1/4 aguacate(s) (251g)

#### kale (col rizada), troceado

1 1/4 manojo (213g)

#### limón, exprimido

1 1/4 pequeña (73g)

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.

### Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal ● 39g protein ● 68g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tofu firme, escurrido**

3/4 lbs (340g)

**nueces**

1/2 taza, picada (58g)

**ajo, en cubos**

3 diente(s) (9g)

**mayonesa vegana**

3 cda (45g)

**mostaza Dijon**

1 1/2 cda (23g)

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tofu firme, escurrido**

1 1/2 lbs (680g)

**nueces**

1 taza, picada (116g)

**ajo, en cubos**

6 diente(s) (18g)

**mayonesa vegana**

6 cda (90g)

**mostaza Dijon**

3 cda (45g)

**jugo de limón**

3 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

## Cena 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.

### Pasta con salsa comprada

851 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 157g carbs ● 13g fiber



**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (280g)  
**pasta seca cruda**  
6 2/3 oz (190g)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

824 kcal ● 18g protein ● 54g fat ● 31g carbs ● 34g fiber



**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 3/4 aguacate(s) (352g)  
**calabacín**  
1 3/4 grande (565g)  
**albahaca fresca**  
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
17 1/2 tomates cherry (298g)  
**jugo de limón**  
5 1/4 cda (mL)  
**agua**  
5/8 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

### Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 381 kcal ● 12g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**frutos secos mixtos**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

## Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Chili vegano simple

1072 kcal ● 79g protein ● 13g fat ● 120g carbs ● 41g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frijoles blancos, en conserva, escurrido**

5/8 lata(s) (274g)

**frijoles para chili, con líquido**

5/8 lata (~450 g) (280g)

**cebolla, cortado en cubitos**

5/8 pequeña (44g)

**tomates picados**

5/8 lata (794 g) (496g)

**migajas de hamburguesa**

**vegetariana**

5/8 paquete (340 g) (213g)

**mezcla de condimento para tacos**

5/8 sobre (22g)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva, escurrido**

1 1/4 lata(s) (549g)

**frijoles para chili, con líquido**

1 1/4 lata (~450 g) (560g)

**cebolla, cortado en cubitos**

1 1/4 pequeña (88g)

**tomates picados**

1 1/4 lata (794 g) (993g)

**migajas de hamburguesa**

**vegetariana**

1 1/4 paquete (340 g) (425g)

**mezcla de condimento para**

**tacos**

1 1/4 sobre (44g)

1. Mezcla los tomates, la cebolla, los frijoles blancos, los frijoles para chili y la mezcla de condimentos para tacos en una olla grande a fuego medio. Lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego a bajo, añade las migas de burger (hamburguesa vegetal) y continúa cocinando hasta que estén calientes. Servir.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

#### arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

#### agua

2/3 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.

### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

924 kcal ● 57g protein ● 40g fat ● 46g carbs ● 38g fiber



**aceite**  
5/6 cdl (mL)  
**frijoles refritos**  
13 1/3 cucharada (202g)  
**salsa (salsa para tacos/guacamole)**  
5 cda (90g)  
**mezcla de hojas verdes**  
13 1/3 cucharada (25g)  
**aguacates, cortado en cubos**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
1 2/3 cda (14g)  
**tempeh**  
6 2/3 oz (189g)

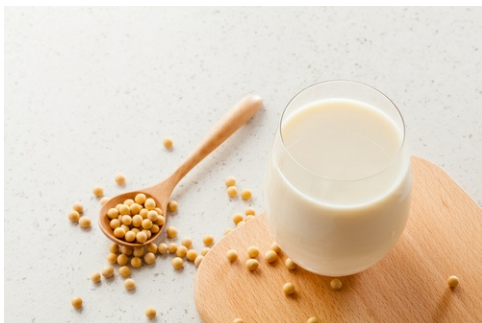
1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche de soja, sin azúcar**  
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

938 kcal ● 43g protein ● 55g fat ● 51g carbs ● 17g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**coliflor, cortado en trozos**  
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(199g)  
**tofu firme, escurrido, enjuagado y  
secado con papel absorbente**  
3/4 package (16 oz) (340g)  
**salsa curry**  
1 1/2 taza (425g)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor, cortado en trozos**  
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(398g)  
**tofu firme, escurrido, enjuagado  
y secado con papel absorbente**  
1 1/2 package (16 oz) (680g)  
**salsa curry**  
3 taza (850g)  
**calabacín**  
3 grande (969g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

## 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.