

Meal Plan - Menú semanal vegano ayuno intermitente de 2700 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

2718 kcal ● 191g protein (28%) ● 122g fat (40%) ● 147g carbs (22%) ● 67g fiber (10%)

Almuerzo

1160 kcal, 66g proteína, 42g carbohidratos netos, 70g grasa



[Maíz salteado y habas de Lima](#)
179 kcal



[Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano](#)
981 kcal

Cena

1230 kcal, 53g proteína, 102g carbohidratos netos, 50g grasa



[Yogur de almendra](#)
1 envase(s)- 191 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
818 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2709 kcal ● 214g protein (32%) ● 99g fat (33%) ● 185g carbs (27%) ● 55g fiber (8%)

Almuerzo

1150 kcal, 89g proteína, 80g carbohidratos netos, 47g grasa



[Gajos de batata](#)
347 kcal



[Salchicha vegana](#)
3 salchicha(s)- 804 kcal

Cena

1230 kcal, 53g proteína, 102g carbohidratos netos, 50g grasa



[Yogur de almendra](#)
1 envase(s)- 191 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
818 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2637 kcal ● 234g protein (35%) ● 116g fat (39%) ● 119g carbs (18%) ● 46g fiber (7%)

Almuerzo

1150 kcal, 89g proteína, 80g carbohidratos netos, 47g grasa



Gajos de batata
347 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1160 kcal, 73g proteína, 36g carbohidratos netos, 67g grasa



Semillas de girasol
316 kcal



Crack slaw con tempeh
843 kcal

Day 4

2642 kcal ● 201g protein (30%) ● 113g fat (39%) ● 152g carbs (23%) ● 52g fiber (8%)

Almuerzo

1155 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 45g grasa



Sándwich a la plancha vegano
2 sándwich(es)- 662 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1160 kcal, 73g proteína, 36g carbohidratos netos, 67g grasa



Semillas de girasol
316 kcal



Crack slaw con tempeh
843 kcal

Day 5

2742 kcal ● 197g protein (29%) ● 68g fat (22%) ● 238g carbs (35%) ● 97g fiber (14%)

Almuerzo

1155 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 45g grasa



Sándwich a la plancha vegano
2 sándwich(es)- 662 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1260 kcal, 69g proteína, 122g carbohidratos netos, 22g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
1158 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Day 6

2671 kcal197g protein (29%)75g fat (25%)236g carbs (35%)66g fiber (10%)

Almuerzo

1180 kcal, 82g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa

Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1165 kcal, 43g proteína, 140g carbohidratos netos, 37g grasa

Chips de tortilla

352 kcal

Lentejas

289 kcal

Sopa marroquí de garbanzos

525 kcal

Day 7

2671 kcal197g protein (29%)75g fat (25%)236g carbs (35%)66g fiber (10%)

Almuerzo

1180 kcal, 82g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa

Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1165 kcal, 43g proteína, 140g carbohidratos netos, 37g grasa

Chips de tortilla

352 kcal

Lentejas

289 kcal

Sopa marroquí de garbanzos

525 kcal

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
- ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
- ☐ kale (col rizada)
6 taza, picada (240g)
- ☐ batatas
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)
- ☐ lechuga romana
24 hoja interior (144g)
- ☐ pimiento
3 pequeña (222g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 2/3 cdita (10g)
- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ☐ comino molido
5 cdita (11g)
- ☐ pimentón (paprika)
2 cdita (5g)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
5 cucharada (mL)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
4 container (600g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ mezcla para coleslaw
14 taza (1260g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3 lbs (1418g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 lata (1792g)
- ☐ frijoles negros
2 1/4 lata(s) (988g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
5 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
17 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante
4 cdita (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 taza (293g)
- ☐ salsa barbacoa
12 cda (204g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ nueces de girasol
5 oz (147g)

Bebidas

- ☐ agua
24 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
4 1/2 cda (54g)

Aperitivos

- ☐ queso vegano, en lonchas
8 rebanada(s) (161g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- ☐ tomates picados
1 lata (794 g) (794g)

- ☐ totopos (tortilla chips)
5 oz (142g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva

1/2 cda (mL)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

981 kcal ● 60g protein ● 63g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Aderezo ranch vegano

5 cucharada (mL)

tempeh, troceado grueso

10 oz (284g)

Frank's Red Hot sauce

5 cucharada (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo
(280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo
(560g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

6 sausage (600g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es) - 662 kcal ● 20g protein ● 31g fat ● 67g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas

4 rebanada(s) (80g)

aceite

2 cdita (mL)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas

8 rebanada(s) (161g)

aceite

4 cdita (mL)

pan

8 rebanada (256g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
yogur de almendra, saborizado
1 container (150g)

Para las 2 comidas:
yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga - 987 kcal ● 77g protein ● 26g fat ● 78g carbs ● 34g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
lechuga romana
12 hoja interior (72g)
tempeh, cortado en cubos
3/4 lbs (340g)
salsa barbacoa
6 cda (102g)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 1/2 pequeña (111g)

Para las 2 comidas:
lechuga romana
24 hoja interior (144g)
tempeh, cortado en cubos
1 1/2 lbs (680g)
salsa barbacoa
12 cda (204g)
mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
aceite
3 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y en rodajas
3 pequeña (222g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de almendra, saborizado
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

3 taza, picada (120g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

3 lata (1344g)

aceite

3 cdita (mL)

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

caldo de verduras

12 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

6 taza, picada (240g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:
almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
nueces de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cdita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 diente (12g)

aceite

8 cdita (mL)

nueces de girasol

4 cda (48g)

salsa picante

4 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

8 taza (720g)

tempeh, cortado en cubos

1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa de frijoles negros y salsa

1158 kcal ● 67g protein ● 15g fat ● 116g carbs ● 74g fiber



crema agria

4 1/2 cda (54g)

comino molido

1 cdita (2g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

1 taza (293g)

frijoles negros

2 1/4 lata(s) (988g)

caldo de verduras

1 2/3 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada mixta simple

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



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

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de tortilla

352 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 45g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)
2 1/2 oz (71g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
5 oz (142g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (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.

Sopa marroquí de garbanzos

525 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 53g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata (224g)
cebolla, picado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
tomates picados
1/2 lata (794 g) (397g)
comino molido
2 cdita (4g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
apio crudo, picado
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata (448g)
cebolla, picado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
pimentón (paprika)
2 cdita (5g)
tomates picados
1 lata (794 g) (794g)
comino molido
4 cdita (8g)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
2 cda (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
apio crudo, picado
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego bajo. Añade la cebolla y el apio y cocina hasta que estén tiernos, removiendo frecuentemente, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade comino y pimentón. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que las especias desprendan aroma.
3. Incorpora los garbanzos, los tomates y el caldo de verduras. Lleva a ebullición a fuego medio y tapa. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade el zumo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade más agua o caldo si queda demasiado espesa. 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.