

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 3000 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

3016 kcal ● 208g protein (28%) ● 74g fat (22%) ● 285g carbs (38%) ● 94g fiber (13%)

Almuerzo

1265 kcal, 86g proteína, 128g carbohidratos netos, 21g grasa



[Pasta de lentejas](#)
1010 kcal



[Leche de soja](#)
3 taza(s)- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 37g proteína, 154g carbohidratos netos, 51g grasa



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



[Pasta con salsa comprada](#)
680 kcal

Day 2

3016 kcal ● 224g protein (30%) ● 119g fat (36%) ● 211g carbs (28%) ● 50g fiber (7%)

Almuerzo

1265 kcal, 102g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)
3 1/2 salchicha(s)- 1263 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 37g proteína, 154g carbohidratos netos, 51g grasa



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



[Pasta con salsa comprada](#)
680 kcal

Day 3

3015 kcal ● 200g protein (27%) ● 76g fat (23%) ● 297g carbs (39%) ● 85g fiber (11%)

Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 47g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
1091 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1360 kcal, 60g proteína, 181g carbohidratos netos, 28g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
996 kcal



Ensalada mixta
364 kcal

Day 4

3032 kcal ● 196g protein (26%) ● 88g fat (26%) ● 282g carbs (37%) ● 82g fiber (11%)

Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 47g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
1091 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1375 kcal, 55g proteína, 166g carbohidratos netos, 40g grasa



Pistachos
375 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
1001 kcal

Day 5

3025 kcal ● 214g protein (28%) ● 75g fat (22%) ● 311g carbs (41%) ● 63g fiber (8%)

Almuerzo

1270 kcal, 74g proteína, 142g carbohidratos netos, 33g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 1/2 sub(s)- 1170 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1375 kcal, 55g proteína, 166g carbohidratos netos, 40g grasa



Pistachos
375 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
1001 kcal

Day 6

2992 kcal ● 206g protein (27%) ● 118g fat (36%) ● 233g carbs (31%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1345 kcal, 35g proteína, 133g carbohidratos netos, 65g grasa



Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es)- 993 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1265 kcal, 86g proteína, 96g carbohidratos netos, 51g grasa



Leche de soja

2 1/2 taza(s)- 212 kcal



Tenders de chik'n crujientes

15 tender(s)- 857 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Day 7

2992 kcal ● 206g protein (27%) ● 118g fat (36%) ● 233g carbs (31%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1345 kcal, 35g proteína, 133g carbohidratos netos, 65g grasa



Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es)- 993 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1265 kcal, 86g proteína, 96g carbohidratos netos, 51g grasa



Leche de soja

2 1/2 taza(s)- 212 kcal



Tenders de chik'n crujientes

15 tender(s)- 857 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Otro

- ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
8 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana
3 1/2 sausage (350g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/2 taza (298g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
14 1/2 albóndiga(s) (435g)
- ☐ levadura nutricional
2 1/2 cdita (3g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 1/2 panecillo(s) (213g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
12 rebanada(s) (241g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
30 piezas (765g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 3/4 frasco (680 g) (1198g)
- ☐ caldo de verduras
16 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ limón
3 pequeña (174g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
29 1/4 oz (830g)
- ☐ cebolla
1 3/4 pequeña (123g)
- ☐ ajo
8 diente(s) (24g)
- ☐ cebolla morada
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (591g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
16 2/3 oz (475g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2 caja (165 g) (301g)

Bebidas

- ☐ agua
24 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/4 lbs (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)
- ☐ pistachos, pelados
1 taza (123g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
6 lata (2613g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
2 cdita (4g)

Productos horneados

- ☐ pan
12 rebanada (384g)

- ☐ zanahorias
2 1/2 mediana (151g)
 - ☐ lechuga romana
4 corazones (2000g)
 - ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (389g)
 - ☐ perejil fresco
7 1/3 ramitas (7g)
 - ☐ ketchup
7 1/2 cda (128g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasta de lentejas

1010 kcal ● 65g protein ● 8g fat ● 122g carbs ● 48g fiber



pasta de lentejas

1/2 lbs (227g)

salsa para pasta

1/2 frasco (680 g) (336g)

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

Leche de soja

3 taza(s) - 254 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salchichas veganas y puré de coliflor

3 1/2 salchicha(s) - 1263 kcal ● 102g protein ● 67g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

1 3/4 pequeña (123g)

salchicha vegana

3 1/2 sausage (350g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

coliflor congelada

2 1/2 taza (298g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

1091 kcal ● 54g protein ● 29g fat ● 112g carbs ● 42g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
2 lata (896g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
caldo de verduras
8 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
4 taza, picada (160g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
4 lata (1792g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
8 diente(s) (24g)
caldo de verduras
16 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
8 taza, picada (320g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sub de albóndigas veganas

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g protein ● 30g fat ● 135g carbs ● 20g fiber



Rinde 2 1/2 sub(s)

albóndigas veganas congeladas
10 albóndiga(s) (300g)
salsa para pasta
10 cucharada (163g)
levadura nutricional
2 1/2 cdita (3g)
bollo para sub(s)
2 1/2 panecillo(s) (213g)

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.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es) - 993 kcal ● 30g protein ● 47g fat ● 101g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas

6 rebanada(s) (121g)

aceite

3 cdita (mL)

pan

6 rebanada (192g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas

12 rebanada(s) (241g)

aceite

6 cdita (mL)

pan

12 rebanada (384g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora 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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

691 kcal ● 14g protein ● 46g fat ● 28g carbs ● 27g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1 1/2 aguacate(s) (302g)

kale (col rizada), troceado

1 1/2 manojo (255g)

limón, exprimido

1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

3 aguacate(s) (603g)

kale (col rizada), troceado

3 manojo (510g)

limón, exprimido

3 pequeña (174g)

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.

Pasta con salsa comprada

680 kcal ● 23g protein ● 5g fat ● 126g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta

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

pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

2/3 frasco (680 g) (448g)

pasta seca cruda

2/3 lbs (304g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Ensalada mixta

364 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

tomates, cortado en cubitos

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

lechuga romana, rallado

1 1/2 corazones (750g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

3/8 pepino (21 cm) (113g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados

1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal ● 42g protein ● 12g fat ● 155g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado
3 2/3 ramitas (4g)
tomates, picado
1 tomate roma (73g)
pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (138g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (411g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
aceite
1/2 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (151g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado
7 1/3 ramitas (7g)
tomates, picado
2 tomate roma (147g)
pepino, picado
1 pepino (21 cm) (276g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata (821g)
jugo de limón
1 cda (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
aceite
1 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
2 caja (165 g) (301g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

2 1/2 taza(s) - 212 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
5 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

15 tender(s) - 857 kcal ● 61g protein ● 34g fat ● 77g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
3 3/4 cda (64g)
tenders sin carne estilo chik'n
15 piezas (383g)

Para las 2 comidas:

ketchup
7 1/2 cda (128g)
tenders sin carne estilo chik'n
30 piezas (765g)

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
2 corazones (1000g)
zanahorias, en rodajas
1 mediana (61g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.