

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 3500 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

3480 kcal ● 232g protein (27%) ● 106g fat (27%) ● 332g carbs (38%) ● 68g fiber (8%)

Almuerzo

1565 kcal, 59g proteína, 174g carbohidratos netos, 62g grasa



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada](#)
2 1/2 sándwich(es)- 954 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)
3 barra(s)- 612 kcal

Cena

1480 kcal, 76g proteína, 154g carbohidratos netos, 42g grasa



[Leche de soja](#)
3 3/4 taza(s)- 318 kcal



[Chili de lentejas](#)
1160 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Day 2

3483 kcal ● 306g protein (35%) ● 119g fat (31%) ● 247g carbs (28%) ● 48g fiber (6%)

Almuerzo

1540 kcal, 125g proteína, 61g carbohidratos netos, 81g grasa



[Leche de soja](#)
3 1/4 taza(s)- 275 kcal



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

Cena

1510 kcal, 85g proteína, 183g carbohidratos netos, 36g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
3 sub(s)- 1403 kcal



[Manzana](#)
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3548 kcal ● 273g protein (31%) ● 108g fat (27%) ● 321g carbs (36%) ● 50g fiber (6%)

Almuerzo

1490 kcal, 120g proteína, 134g carbohidratos netos, 43g grasa



Lentejas
636 kcal



Seitán con ajo y pimienta
856 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1620 kcal, 57g proteína, 184g carbohidratos netos, 63g grasa



Curry de berenjena y tofu
1620 kcal

Day 4

3456 kcal ● 234g protein (27%) ● 33g fat (9%) ● 468g carbs (54%) ● 88g fiber (10%)

Almuerzo

1505 kcal, 47g proteína, 287g carbohidratos netos, 10g grasa



Pasta con salsa comprada
1276 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1515 kcal, 90g proteína, 178g carbohidratos netos, 21g grasa



Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal



Pasta de lentejas
1262 kcal

Day 5

3456 kcal ● 234g protein (27%) ● 33g fat (9%) ● 468g carbs (54%) ● 88g fiber (10%)

Almuerzo

1505 kcal, 47g proteína, 287g carbohidratos netos, 10g grasa



Pasta con salsa comprada
1276 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1515 kcal, 90g proteína, 178g carbohidratos netos, 21g grasa



Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal



Pasta de lentejas
1262 kcal

Day 6

3462 kcal220g protein (25%)155g fat (40%)221g carbs (26%)75g fiber (9%)

Almuerzo

1500 kcal, 65g proteína, 129g carbohidratos netos, 62g grasa

Pasta boloñesa sin carne

885 kcal

Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Cena

1530 kcal, 58g proteína, 89g carbohidratos netos, 91g grasa

Almendras tostadas

5/8 taza(s)- 554 kcal

Ensalada de lentejas y col rizada

974 kcal

Day 7

3462 kcal220g protein (25%)155g fat (40%)221g carbs (26%)75g fiber (9%)

Almuerzo

1500 kcal, 65g proteína, 129g carbohidratos netos, 62g grasa

Pasta boloñesa sin carne

885 kcal

Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Cena

1530 kcal, 58g proteína, 89g carbohidratos netos, 91g grasa

Almendras tostadas

5/8 taza(s)- 554 kcal

Ensalada de lentejas y col rizada

974 kcal

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
9 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana
3 1/2 sausage (350g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/2 taza (298g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ levadura nutricional
3 cda (4g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ salsa curry
1 frasco (425 g) (425g)
- ☐ pasta de lentejas
1 1/4 lbs (567g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
14 3/4 diente(s) (44g)
- ☐ tomates enteros enlatados
1 1/3 taza (320g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (313g)
- ☐ berenjena
1 pequeña (458g)
- ☐ pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (277g)
- ☐ kale (col rizada)
7 1/2 taza, picada (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
4 frasco (680 g) (2555g)

Cereales y pastas

- ☐ bulgur seco
2/3 taza (93g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3 taza (544g)
- ☐ mantequilla de maní
2 1/2 cda (40g)
- ☐ tofu firme
1 package (16 oz) (453g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 lbs (340g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
9 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

Dulces

- ☐ mermelada
5 cda (105g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 rebanada (288g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ jugo de lima
4 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
5 cda (mL)

- ☐ pasta seca cruda
1 3/4 lbs (797g)

Espicias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (4g)
 - ☐ sal
2 cdita (11g)
 - ☐ comino molido
1/3 oz (9g)
 - ☐ polvo de chile
1 1/3 cda (11g)
 - ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
 - ☐ copos de chile rojo
2 1/2 cdita (5g)
-

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (213g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 1/2 sándwich(es) - 954 kcal ● 29g protein ● 26g fat ● 138g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

mermelada

5 cda (105g)

pan

5 rebanada (160g)

mantequilla de maní

2 1/2 cda (40g)

1. Tuesta el pan si lo deseas.
Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Barrita de granola alta en proteínas

3 barra(s) - 612 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 barra(s)

barra de granola alta en proteínas

3 barra (120g)

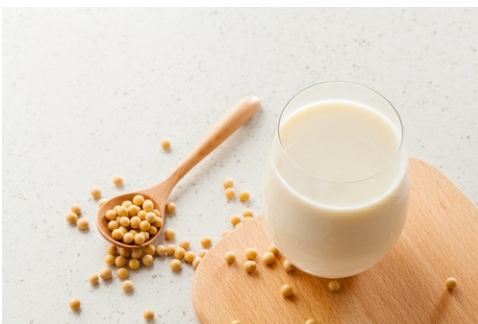
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Leche de soja

3 1/4 taza(s) - 275 kcal ● 23g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 1/4 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

3 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

Lentejas

636 kcal ● 43g protein ● 2g fat ● 93g carbs ● 19g fiber



sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (176g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
10 oz (284g)
pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
cebolla
5 cucharada, picada (50g)
aceite de oliva
2 1/2 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 seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan 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 seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pasta con salsa comprada

1276 kcal ● 44g protein ● 9g fat ● 236g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (420g)
pasta seca cruda
10 oz (285g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1 1/4 frasco (680 g) (840g)
pasta seca cruda
1 1/4 lbs (570g)

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

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta boloñesa sin carne

885 kcal ● 51g protein ● 16g fat ● 112g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
salsa para pasta
3/4 lbs (340g)
pasta seca cruda
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 lbs (340g)
salsa para pasta
1 1/2 lbs (680g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (227g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal ● 7g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(138g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (226g)

jugo de lima

2 1/4 cda (mL)

cebolla

2 1/4 cucharada, picada (34g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1 cdita, molido (3g)

sal

1 cdita (7g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

tomates, en cubos

2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(277g)

aguacates, en cubos

2 1/4 aguacate(s) (452g)

jugo de lima

4 1/2 cda (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (68g)

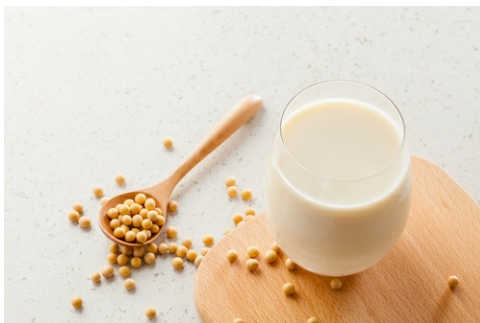
1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla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

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Leche de soja

3 3/4 taza(s) - 318 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 3/4 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

3 3/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chili de lentejas

1160 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 147g carbs ● 37g fiber



ajo, picado fino
2 2/3 diente(s) (8g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
bulgur seco
2/3 taza (93g)
tomates enteros enlatados, picado
1 1/3 taza (320g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/3 cdita (2g)
comino molido
2/3 cda (4g)
polvo de chile
1 1/3 cda (11g)
lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
cebolla, picado
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
aceite
1 1/3 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Rinde 3 sub(s)

albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
levadura nutricional
3 cdita (4g)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Curry de berenjena y tofu

1620 kcal ● 57g protein ● 63g fat ● 184g carbs ● 24g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 package (16 oz) (453g)

berenjena, cortado en cubos

1 pequeña (458g)

arroz blanco de grano largo

1 taza (185g)

aceite

1 cda (mL)

salsa curry

1 frasco (425 g) (425g)

1. Prepara el arroz según el paquete. Reserva.
2. En una sartén a fuego medio, añade el aceite.
3. Agrega el tofu y la berenjena en cubos y cocina hasta que estén dorados, moviendo de vez en cuando, durante unos 7 minutos.
4. Vierte la salsa de curry y caliéntala.
5. Sirve el arroz y cubre con la mezcla de curry.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

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.

Pasta de lentejas

1262 kcal ● 82g protein ● 10g fat ● 152g carbs ● 60g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
10 oz (284g)
salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (420g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
1 1/4 lbs (567g)
salsa para pasta
1 1/4 frasco (680 g) (840g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

5/8 taza(s) - 554 kcal ● 19g protein ● 45g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
10 cucharada, entera (89g)

Para las 2 comidas:

almendras
1 1/4 taza, entera (179g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

974 kcal ● 39g protein ● 47g fat ● 81g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubos

2 1/2 diente(s) (8g)

comino molido

1 1/4 cdita (3g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1 1/4 cdita (2g)

kale (col rizada)

3 3/4 taza, picada (150g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

almendras

2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)

jugo de limón

2 1/2 cda (mL)

lentejas, crudas

10 cucharada (120g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubos

5 diente(s) (15g)

comino molido

2 1/2 cdita (5g)

agua

5 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

2 1/2 cdita (5g)

kale (col rizada)

7 1/2 taza, picada (300g)

aceite

5 cda (mL)

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

jugo de limón

5 cda (mL)

lentejas, crudas

1 1/4 taza (240g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 taza(s) (mL)

polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua

28 taza(s) (mL)

polvo de proteína

28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

1. La receta no tiene instrucciones.