

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 1200 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

1157 kcal ● 98g protein (34%) ● 41g fat (32%) ● 87g carbs (30%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

455 kcal, 29g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)

1 sándwich(es)- 370 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

480 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 21g grasa



[Arroz integral](#)

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tofu al estilo General Tso](#)

368 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1228 kcal ● 102g protein (33%) ● 37g fat (27%) ● 106g carbs (35%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

470 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/6 taza(s)- 156 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 177 kcal

Cena

535 kcal, 24g proteína, 74g carbohidratos netos, 12g grasa



[Jugo de frutas](#)

1 1/4 taza(s)- 143 kcal



[Ensalada mediterránea de lentejas](#)

394 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1180 kcal ● 110g protein (37%) ● 45g fat (34%) ● 54g carbs (18%) ● 31g fiber (11%)

Almuerzo

465 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Col rizada (collard) con ajo
199 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 21g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
370 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1168 kcal ● 93g protein (32%) ● 42g fat (32%) ● 76g carbs (26%) ● 29g fiber (10%)

Almuerzo

455 kcal, 20g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
1 sándwich(es)- 342 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 21g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
370 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1159 kcal ● 105g protein (36%) ● 28g fat (21%) ● 96g carbs (33%) ● 28g fiber (10%)

Almuerzo

455 kcal, 20g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
1 sándwich(es)- 342 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Lentejas
231 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1238 kcal ● 111g protein (36%) ● 34g fat (25%) ● 96g carbs (31%) ● 25g fiber (8%)

Almuerzo

535 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Lentejas

231 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1189 kcal ● 92g protein (31%) ● 40g fat (30%) ● 99g carbs (33%) ● 17g fiber (6%)

Almuerzo

535 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteína, 59g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Ravioli de queso

408 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Especias y hierbas

- sal
5/8 cdita (4g)
- pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
- vinagre de vino tinto
3/8 cda (mL)
- mostaza Dijon
3/8 cdita (2g)
- mezcla de condimento para tacos
1 1/3 cda (11g)

Bebidas

- agua
18 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Cereales y pastas

- arroz integral
6 3/4 cucharada (79g)
- fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
- tofu firme
1/2 lbs (213g)
- hummus
3 cda (45g)
- lentejas, crudas
1 taza (200g)
- tempeh
1/3 lbs (151g)
- frijoles refritos
2/3 taza (161g)

Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco
1 1/2 cda (9g)
- ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- pepino
10 cucharada, rodajas (65g)
- tomates
1 1/3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (163g)

Dulces

- azúcar
3/4 cda (10g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
- vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Productos horneados

- pan
6 rebanada(s) (192g)

Otro

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- mezcla de hojas verdes
7 taza (215g)
- salchicha vegana
1 sausage (100g)
- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)
- anacardos tostados
2/3 taza (94g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)
- salsa
4 cda (72g)
- salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
10 fl oz (mL)
- jugo de limón
3/8 cda (mL)

- col rizada (collard greens)
10 oz (284g)
- alcachofas, enlatadas
1/2 lata, escurrida (120g)
- espinaca fresca
4 oz (113g)
- edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)

- aceitunas negras
1 1/2 cucharada (13g)
- aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)

Productos lácteos y huevos

- queso feta
2 cucharada, desmenuzada (19g)
- mantequilla
3/4 cda (11g)
- queso mozzarella rallado
2 oz (57g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- raviolis de queso congelados
6 oz (170g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

6 slices (62g)

hummus

3 cda (45g)

pepino

4 cucharada, rodajas (26g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados
3 cucharada (26g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana
1 sausage (100g)

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

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



col rizada (collard greens)
10 oz (284g)
aceite
5/8 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es) - 342 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
alcachofas, enlatadas
1/4 lata, escurrida (60g)
espinaca fresca
2 oz (57g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
queso mozzarella rallado
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
alcachofas, enlatadas
1/2 lata, escurrida (120g)
espinaca fresca
4 oz (113g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
queso mozzarella rallado
2 oz (57g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.
Añade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
Transfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.
Añade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.
Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.
Corta el sándwich por la mitad y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tofu al estilo General Tso

368 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
1 1/2 cda (9g)
azúcar
3/4 cda (10g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
aceite
3/4 cda (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1/2 lbs (213g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mediterránea de lentejas

394 kcal ● 21g protein ● 12g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



queso feta
2 cucharada, desmenuzada (19g)
aceite
3/8 cda (mL)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
vinagre de vino tinto
3/8 cda (mL)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
mostaza Dijon
3/8 cdita (2g)
pepino, picado
6 cucharada, rodajas (39g)
aceitunas negras, picado
1 1/2 cucharada (13g)
tomates, picado
3 tomates cherry (51g)

1. En una cacerola, cubre las lentejas con agua. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, durante 20-30 minutos o según las instrucciones del paquete. Escurre y deja enfriar.
2. Combina las lentejas con todos los ingredientes restantes en un bol grande. Mezcla hasta integrar bien. Sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

tempeh
2 2/3 oz (76g)
mezcla de condimento para tacos
2/3 cda (6g)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
salsa
2 cda (36g)
frijoles refritos
1/3 taza (81g)
aceite
1/3 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1/3 aguacate(s) (67g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/3 lbs (151g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/3 cda (11g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
salsa
4 cda (72g)
frijoles refritos
2/3 taza (161g)
aceite
2/3 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)

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.

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3/8 cda (5g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3/4 cda (11g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
sal
1/6 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:
hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
raviolis de queso congelados
6 oz (170g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

agua

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.