

Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 1400 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

1353 kcal ● 111g protein (33%) ● 49g fat (32%) ● 102g carbs (30%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

560 kcal, 15g proteína, 63g carbohidratos netos, 23g grasa



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Nuggets tipo Chik'n
2 nuggets- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Farro
1/4 tazas, cocidas- 93 kcal

Day 2

1410 kcal ● 125g protein (35%) ● 46g fat (30%) ● 105g carbs (30%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

620 kcal, 30g proteína, 67g carbohidratos netos, 21g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
323 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Farro
1/4 tazas, cocidas- 93 kcal

Day 3

1399 kcal ● 110g protein (32%) ● 51g fat (33%) ● 97g carbs (28%) ● 29g fiber (8%)

Almuerzo

605 kcal, 31g proteína, 71g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)
1 wrap(s)- 426 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

635 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



Crack slaw con tempeh
633 kcal

Day 4

1425 kcal ● 103g protein (29%) ● 59g fat (37%) ● 88g carbs (25%) ● 32g fiber (9%)

Almuerzo

630 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Sub cheesesteak con hummus
1 sub(es)- 554 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

635 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



Crack slaw con tempeh
633 kcal

Day 5

1412 kcal ● 90g protein (25%) ● 44g fat (28%) ● 135g carbs (38%) ● 30g fiber (9%)

Almuerzo

630 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Sub cheesesteak con hummus
1 sub(es)- 554 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 30g proteína, 71g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Sopa de lentejas y verduras
416 kcal

Day 6

1439 kcal ● 112g protein (31%) ● 46g fat (29%) ● 121g carbs (34%) ● 24g fiber (7%)

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Cena

620 kcal, 30g proteína, 71g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Sopa de lentejas y verduras
416 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1356 kcal ● 103g protein (30%) ● 47g fat (31%) ● 107g carbs (32%) ● 23g fiber (7%)

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Cena

535 kcal, 21g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Cassoulet de alubias blancas
385 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Otro

- ☐ salchicha vegana
7 sausage (700g)
- ☐ farro
4 cucharada (52g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
2 nuggets (43g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
17 taza (510g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)

Bebidas

- ☐ agua
13 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Frutas y jugos

- ☐ plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- ☐ pepitas de girasol
3 cda (36g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
1/2 cda (9g)
- ☐ champiñones
1/2 taza, picada (35g)
- ☐ ajo
7 1/2 diente(s) (23g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ queso en lonchas
2 3/4 oz (77g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
16 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 1/4 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ hummus
1/3 lbs (153g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)

- ☐ **tomates**
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
 - ☐ **cebolla**
3 mediano (diá. 6.4 cm) (310g)
 - ☐ **pimiento**
2 mediana (238g)
 - ☐ **hojas de kale**
1 1/2 taza, picada (60g)
 - ☐ **mezcla de verduras congeladas**
2 1/4 taza (304g)
 - ☐ **apio crudo**
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
 - ☐ **zanahorias**
1 grande (72g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 plátano(s)

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

mezcla de frutos secos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

2 nuggets - 110 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 nuggets

ketchup

1/2 cda (9g)

Nuggets veganos chik'n

2 nuggets (43g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



champiñones
1/2 taza, picada (35g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido



agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

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.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

hummus

2 cda (30g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 554 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 57g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1 cdita (mL)
- copos de chile rojo
- 1/2 cdita (1g)
- hummus
- 4 cucharada (62g)
- queso en lonchas
- 1 rebanada (28 g c/u) (28g)
- ajo, picado
- 1 diente (3g)
- cebolla, cortado en tiras finas
- 1/2 grande (75g)
- bollo para sub(s), partido
- 1 panecillo(s) (85g)
- pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
- 1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 2 cdita (mL)
- copos de chile rojo
- 1 cdita (2g)
- hummus
- 1/2 taza (123g)
- queso en lonchas
- 2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ajo, picado
- 2 diente (6g)
- cebolla, cortado en tiras finas
- 1 grande (150g)
- bollo para sub(s), partido
- 2 panecillo(s) (170g)
- pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
- 2 mediana (238g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

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



Para una sola comida:

- jugo de fruta
- 8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

- jugo de fruta
- 16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
1 taza (128g)
aceite
3/4 cda (mL)
salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
salchicha vegana
3 sausage (300g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/2 pequeña (105g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Farro

1/4 tazas, cocidas - 93 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

farro
2 cucharada (26g)
agua
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

farro
4 cucharada (52g)
agua
2 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 1/2 cda (18g)
aceite
3 cdita (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
tempeh, cortado en cubos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
salsa picante
3 cdita (mL)
pepitas de girasol
3 cda (36g)
aceite
6 cdita (mL)
ajo, picado
3 diente (9g)
tempeh, cortado en cubos
3/4 lbs (340g)

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 y día 6

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Sopa de lentejas y verduras

416 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
hojas de kale
3/4 taza, picada (30g)
Levadura nutricional
3/4 cda (3g)
ajo
3/4 diente(s) (2g)
mezcla de verduras congeladas
1 taza (152g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
mezcla de verduras congeladas
2 1/4 taza (304g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal  36g protein  1g fat  1g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.