

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 1500 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

1535 kcal ● 129g protein (34%) ● 61g fat (36%) ● 97g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

### Almuerzo

670 kcal, 34g proteína, 68g carbohidratos netos, 23g grasa



**Wrap vegetal sencillo (deli)**

1 wrap(s)- 426 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Cena

700 kcal, 59g proteína, 27g carbohidratos netos, 37g grasa



**Salchicha vegana**

2 salchicha(s)- 536 kcal



**Calabacín asado en sartén**

166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 2

1535 kcal ● 129g protein (34%) ● 61g fat (36%) ● 97g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

### Almuerzo

670 kcal, 34g proteína, 68g carbohidratos netos, 23g grasa



**Wrap vegetal sencillo (deli)**

1 wrap(s)- 426 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Cena

700 kcal, 59g proteína, 27g carbohidratos netos, 37g grasa



**Salchicha vegana**

2 salchicha(s)- 536 kcal



**Calabacín asado en sartén**

166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 3

1454 kcal ● 99g protein (27%) ● 39g fat (24%) ● 154g carbs (42%) ● 24g fiber (7%)

### Almuerzo

695 kcal, 27g proteína, 101g carbohidratos netos, 15g grasa



**Quesadillas de frijoles negros y maíz**  
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal



**Rodajas de pepino**  
1 pepino- 60 kcal



**Cuscús**  
301 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Cena

600 kcal, 36g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

## Day 4

1460 kcal ● 100g protein (28%) ● 39g fat (24%) ● 144g carbs (39%) ● 32g fiber (9%)

### Almuerzo

655 kcal, 28g proteína, 75g carbohidratos netos, 17g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**  
577 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

### Cena

645 kcal, 36g proteína, 67g carbohidratos netos, 22g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
480 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 5

1528 kcal ● 110g protein (29%) ● 50g fat (30%) ● 134g carbs (35%) ● 25g fiber (7%)

### Almuerzo

720 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



**Apió con mantequilla de cacahuate**  
218 kcal



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 6

1528 kcal ● 103g protein (27%) ● 53g fat (31%) ● 132g carbs (34%) ● 28g fiber (7%)

### Almuerzo

645 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 23g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
239 kcal



**Ravioli de queso**  
408 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

1528 kcal ● 103g protein (27%) ● 53g fat (31%) ● 132g carbs (34%) ● 28g fiber (7%)

### Almuerzo

645 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 23g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
239 kcal



**Ravioli de queso**  
408 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Cena

645 kcal, 36g proteína, 67g carbohidratos netos, 22g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
480 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

# Lista de compras



## Otro

- salchicha vegana  
6 sausage (600g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
14 slices (146g)
- mezcla de hojas verdes  
2 1/2 taza (75g)
- Levadura nutricional  
1/2 cda (2g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)
- Nuggets veganos chik'n  
26 nuggets (559g)

## Verduras y productos vegetales

- calabacín  
2 mediana (392g)
- tomates  
3/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (97g)
- maíz en grano, entero  
1/8 lata (312 g) (24g)
- pepino  
1 pepino (21 cm) (301g)
- apio crudo  
2 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (110g)
- zanahorias  
3 3/4 mediana (230g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ajo  
6 diente(s) (18g)
- brócoli  
2 taza, picado (182g)
- patatas  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ketchup  
6 1/2 cda (111g)
- col rizada (collard greens)  
1 1/2 lbs (680g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1 cda, molido (7g)
- orégano seco  
1 cdita, molido (2g)
- ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- sal  
1 1/2 cdita (8g)

## Productos horneados

- tortillas de harina  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)

## Legumbres y derivados

- hummus  
4 cda (60g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- mantequilla de cacahuate  
2 1/4 oz (64g)
- salsa de soja (tamari)  
1 cdita (mL)
- frijoles negros  
1/8 lata(s) (55g)
- frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)

## Frutas y jugos

- durazno  
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- jugo de limón  
1/2 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
4 cucharada, entera (36g)

## Bebidas

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

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
3/4 taza (139g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1/2 caja (165 g) (82g)

## Productos lácteos y huevos

- Mezcla de quesos mexicana  
3 cucharada rallada (21g)
- mantequilla  
1/4 cda (4g)

## **Grasas y aceites**

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

## **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa  
1/2 cucharada (8g)
- caldo de verduras  
3/8 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (336g)

## **Comidas, platos principales y guarniciones**

- raviolis de queso congelados  
3/4 lbs (340g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Wrap vegetal sencillo (deli)

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
14 slices (146g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**hummus**  
4 cda (60g)

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.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Quesadillas de frijoles negros y maíz

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

**Mezcla de quesos mexicana**

3 cucharada rallada (21g)

**aceite de oliva**

1/4 cdita (mL)

**salsa**

1/2 cucharada (8g)

**mantequilla**

1/4 cda (4g)

**tortillas de harina**

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

**maíz en grano, entero, escurrido**

1/8 lata (312 g) (24g)

**frijoles negros, enjuagado y escurrido**

1/8 lata(s) (55g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio. Incorpora los frijoles y el maíz, luego añade la salsa; mezcla bien. Cocina hasta que esté caliente, unos 3 minutos.
2. Derrite un poco de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Coloca una tortilla en la sartén, espolvorea el queso de forma uniforme y coloca encima parte de la mezcla de frijoles. Coloca otra tortilla encima, cocina hasta que esté dorada, luego volteá y cocina por el otro lado. Añade más mantequilla según sea necesario y repite con las tortillas y el relleno restantes.
3. Nota: Para las sobras, guarda la mezcla de frijoles en el frigorífico en un recipiente hermético. Cuando vayas a comer, recalienta la mezcla de frijoles en el microondas y empieza en el Paso 2.

## Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pepino

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

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

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



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuate a lo largo del centro.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
4 1/2 diente(s) (14g)

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.

### Ravioli de queso

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1/2 frasco (680 g) (336g)  
**raviolis de queso congelados**  
3/4 lbs (340g)

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

## 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.

### Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**pimienta negra**  
1/2 cda, molido (3g)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
2 mediana (392g)  
**pimienta negra**  
1 cda, molido (7g)  
**orégano seco**  
1 cdita, molido (2g)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cucharada (32g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuate, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuate haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 mediana (61g)  
**brócoli, picado**  
1 taza, picado (91g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 sausage (100g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aceite  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 mediana (122g)  
**brócoli, picado**  
2 taza, picado (182g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2 sausage (200g)  
**patatas, cortado en gajos**  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamo.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

agua  
1 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
3 1/4 cda (55g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
13 nuggets (280g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
6 1/2 cda (111g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
26 nuggets (559g)

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

## 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.