

Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 1700 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

1659 kcal ● 129g protein (31%) ● 56g fat (31%) ● 128g carbs (31%) ● 31g fiber (8%)

Almuerzo

815 kcal, 44g proteína, 106g carbohidratos netos, 19g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Cena

680 kcal, 49g proteína, 20g carbohidratos netos, 37g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 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

1711 kcal ● 107g protein (25%) ● 46g fat (24%) ● 197g carbs (46%) ● 21g fiber (5%)

Almuerzo

815 kcal, 44g proteína, 106g carbohidratos netos, 19g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Cena

730 kcal, 27g proteína, 89g carbohidratos netos, 27g grasa



Pasta con parmesano y espinacas

731 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

1669 kcal ● 146g protein (35%) ● 92g fat (49%) ● 44g carbs (11%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

755 kcal, 49g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros
390 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

750 kcal, 62g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1700 kcal ● 108g protein (25%) ● 75g fat (40%) ● 127g carbs (30%) ● 23g fiber (5%)

Almuerzo

755 kcal, 49g proteína, 14g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros
390 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

780 kcal, 23g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple
271 kcal



Pasta con salsa comprada
510 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

1704 kcal ● 112g protein (26%) ● 50g fat (26%) ● 173g carbs (41%) ● 29g fiber (7%)

Almuerzo

730 kcal, 37g proteína, 49g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sandwich(es)- 612 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

810 kcal, 39g proteína, 123g carbohidratos netos, 10g grasa



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 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 6

1632 kcal ● 117g protein (29%) ● 86g fat (47%) ● 70g carbs (17%) ● 29g fiber (7%)

Almuerzo

730 kcal, 37g proteína, 49g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sandwich(es)- 612 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

735 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 46g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Semillas de girasol
316 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

1702 kcal ● 115g protein (27%) ● 72g fat (38%) ● 119g carbs (28%) ● 30g fiber (7%)

Almuerzo

800 kcal, 35g proteína, 97g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Ravioli de queso
680 kcal

Cena

735 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 46g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Semillas de girasol
316 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



Legumbres y derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Grasas y aceites

- aceite
9 1/2 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (317g)
- espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ajo
3 3/4 diente(s) (11g)
- guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- lechuga romana
6 taza rallada (282g)
- brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- champiñones
1/4 lbs (128g)
- apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- hojas de kale
3/4 taza, picada (30g)
- mezcla de verduras congeladas
1 taza (152g)

Otro

- bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- Levadura nutricional
1/4 oz (7g)
- albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)
- mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1/3 barra (39g)
- queso parmesano
1 1/2 oz (40g)
- huevos
6 grande (300g)
- yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
- queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
- queso mozzarella fresco
1 oz (28g)

Especias y hierbas

- sal
2 g (2g)
- pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- mostaza Dijon
3 cdita (15g)
- romero, seco
3/4 cdita (1g)
- albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
5 oz (140g)

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)

pepitas de girasol
1/4 lbs (123g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa para pasta
1 frasco (680 g) (643g)

caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

salsa picante
2 cdita (mL)

Productos horneados

pan
6 rebanada(s) (192g)

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Comidas, platos principales y guarniciones

raviolis de queso congelados
10 oz (284g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

Para las 2 comidas:

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

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.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
3 taza rallada (141g)
huevos
3 grande (150g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)
yogur griego sin grasa
1 1/2 cda (26g)
mostaza Dijon
1 1/2 cdita (8g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 cda (11g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
6 taza rallada (282g)
huevos
6 grande (300g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
mostaza Dijon
3 cdita (15g)
queso parmesano
3 cda (15g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada(s) (96g)
queso
3/4 taza, rallada (85g)
champiñones
2 1/4 oz (64g)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada(s) (192g)
queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
champiñones
1/4 lbs (128g)
romero, seco
3/4 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos 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 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Ravioli de queso

680 kcal ● 28g protein ● 17g fat ● 94g carbs ● 10g fiber



salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)
raviolis de queso congelados
10 oz (284g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

tempeh

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

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

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal ● 27g protein ● 27g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



pasta seca cruda
4 oz (114g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (142g)
queso parmesano
4 cucharada (25g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprendra aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 5

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 1/2 pieza(s)



pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de lentejas y verduras

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



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)

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 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrela 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.

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.