

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 2300 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

2347 kcal ● 216g protein (37%) ● 81g fat (31%) ● 156g carbs (27%) ● 33g fiber (6%)

### Almuerzo

1040 kcal, 113g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

### Cena

1090 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 45g grasa



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)

498 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 216g protein (37%) ● 81g fat (31%) ● 156g carbs (27%) ● 33g fiber (6%)

### Almuerzo

1040 kcal, 113g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

### Cena

1090 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 45g grasa



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)

498 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2260 kcal ● 147g protein (26%) ● 67g fat (27%) ● 242g carbs (43%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1040 kcal, 41g proteína, 134g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'  
1 wrap(s)- 406 kcal



Pan naan  
2 pieza(s)- 524 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
2 taza(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1000 kcal, 58g proteína, 106g carbohidratos netos, 32g grasa



Philly de seitán con queso  
1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal



Uvas  
145 kcal

Day 4

2260 kcal ● 147g protein (26%) ● 67g fat (27%) ● 242g carbs (43%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1040 kcal, 41g proteína, 134g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'  
1 wrap(s)- 406 kcal



Pan naan  
2 pieza(s)- 524 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
2 taza(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1000 kcal, 58g proteína, 106g carbohidratos netos, 32g grasa



Philly de seitán con queso  
1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal



Uvas  
145 kcal

## Day 5

2272 kcal ● 158g protein (28%) ● 99g fat (39%) ● 150g carbs (26%) ● 37g fiber (6%)

### Almuerzo

1045 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 69g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



**Semillas de girasol**  
481 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

1010 kcal, 58g proteína, 113g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal



**Sub de albóndigas veganas**  
2 sub(s)- 936 kcal

## Day 6

2259 kcal ● 168g protein (30%) ● 93g fat (37%) ● 142g carbs (25%) ● 46g fiber (8%)

### Almuerzo

1045 kcal, 52g proteína, 35g carbohidratos netos, 69g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



**Semillas de girasol**  
481 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

1000 kcal, 68g proteína, 105g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**  
885 kcal

## Day 7

2340 kcal ● 167g protein (29%) ● 77g fat (30%) ● 204g carbs (35%) ● 41g fiber (7%)

### Almuerzo

1125 kcal, 51g proteína, 97g carbohidratos netos, 53g grasa



**Arroz integral**  
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Sándwich de queso y champiñones con romero**  
2 sándwich(es)- 815 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

1000 kcal, 68g proteína, 105g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**  
885 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

- ☐ tempeh  
2 lbs (907g)
- ☐ hummus  
4 cda (60g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
4 cda (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
13 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas / boniatos  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (291g)
- ☐ pepino  
1/2 taza, rodajas (52g)
- ☐ hojas de kale  
4 taza, picada (160g)
- ☐ cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ pimienta  
2 2/3 grande (439g)
- ☐ champiñones  
13 oz (365g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
8 cdita (36g)
- ☐ queso feta  
4 cda (38g)
- ☐ queso  
7 oz (197g)
- ☐ huevos  
6 grande (300g)

## Cereales y pastas

## Otro

- ☐ Salsa teriyaki  
14 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
10 1/2 taza (315g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
5 oz (142g)
- ☐ bollo para sub(s)  
5 panecillo(s) (425g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)

## Productos horneados

- ☐ tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ pan naan  
4 pieza(s) (360g)
- ☐ pan  
9 oz (256g)

## Frutas y jugos

- ☐ uvas  
5 taza (460g)
- ☐ aguacates  
1 aguacate(s) (201g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
1/2 taza (130g)

## Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo  
3 cdita (9g)
- ☐ jengibre molido  
1 cdita (2g)
- ☐ sal  
1/6 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra  
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ romero, seco  
1/2 cdita (1g)

## Productos de frutos secos y semillas

☐

seitán

2 1/3 lbs (1049g)

☐

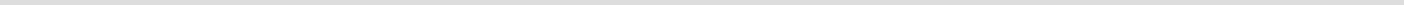
arroz integral

1 1/4 taza (238g)

☐

pepitas de girasol

1/3 lbs (151g)



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán - 1041 kcal ● 113g protein ● 35g fat ● 66g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**seitán**

14 oz (397g)

**aceite**

1 3/4 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

7 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**

1 3/4 lbs (794g)

**aceite**

3 1/2 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

14 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

# Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

## Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s) - 406 kcal 21g protein 17g fat 38g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- queso feta  
2 cda (19g)
- hummus  
2 cda (30g)
- mezcla de hojas verdes  
4 cucharada (8g)
- tortillas de harina  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
2 1/2 oz (71g)
- tomates, picado  
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
- pepino, picado  
4 cucharada, rodajas (26g)

Para las 2 comidas:

- queso feta  
4 cda (38g)
- hummus  
4 cda (60g)
- mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)
- tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
5 oz (142g)
- tomates, picado  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
- pepino, picado  
1/2 taza, rodajas (52g)

- Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
- Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

## Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal 17g protein 10g fat 87g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- pan naan  
2 pieza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

- pan naan  
4 pieza(s) (360g)

- La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal 2g protein 7g fat 9g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
4 taza, picada (160g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
6 grande (300g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

## Semillas de girasol

481 kcal ● 23g protein ● 38g fat ● 6g carbs ● 6g fiber





Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/3 lbs (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

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

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.

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

## Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es) - 815 kcal ● 45g protein ● 43g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**queso**  
1 taza, rallada (113g)  
**champiñones**  
3 oz (85g)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)

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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh básico

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



Para una sola comida:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

## Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)  
**mantequilla**  
8 cdita (36g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 856 kcal ● 56g protein ● 31g fat ● 83g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
1 1/2 panecillo(s) (128g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**queso**  
1 1/2 rebanada (28 g cada una) (42g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1/4 lbs (128g)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pimiento, en rodajas**  
3/4 pequeña (56g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
3 panecillo(s) (255g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**queso**  
3 rebanada (28 g cada una) (84g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1/2 lbs (255g)  
**cebolla, picado**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 1/2 pequeña (111g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

## Uvas

145 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
2 1/2 taza (230g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
5 taza (460g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### 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.

### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sub(s)  
**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
8 albóndiga(s) (240g)

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.



## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Salteado de tempeh y champiñones

885 kcal ● 65g protein ● 15g fat ● 97g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

**arroz integral**  
1/2 taza (95g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, picado**  
2 taza, picada (140g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

**arroz integral**  
1 taza (190g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
2 cdita (6g)  
**jengibre molido**  
1 cdita (2g)  
**champiñones, picado**  
4 taza, picada (280g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1 lbs (454g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
2 grande (328g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

# 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.