

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 2600 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

2623 kcal ● 197g protein (30%) ● 88g fat (30%) ● 187g carbs (28%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1200 kcal, 85g proteína, 96g carbohidratos netos, 39g grasa



Lentejas
521 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 52g proteína, 89g carbohidratos netos, 48g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal

Day 2

2623 kcal ● 197g protein (30%) ● 88g fat (30%) ● 187g carbs (28%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1200 kcal, 85g proteína, 96g carbohidratos netos, 39g grasa



Lentejas
521 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 52g proteína, 89g carbohidratos netos, 48g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal

Day 3

2593 kcal ● 192g protein (30%) ● 107g fat (37%) ● 177g carbs (27%) ● 38g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 62g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s)- 813 kcal



Pistachos

375 kcal

Cena

1135 kcal, 77g proteína, 87g carbohidratos netos, 44g grasa



Lentejas

174 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2593 kcal ● 192g protein (30%) ● 107g fat (37%) ● 177g carbs (27%) ● 38g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 88g carbohidratos netos, 62g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s)- 813 kcal



Pistachos

375 kcal

Cena

1135 kcal, 77g proteína, 87g carbohidratos netos, 44g grasa



Lentejas

174 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2634 kcal ● 196g protein (30%) ● 65g fat (22%) ● 274g carbs (42%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 87g proteína, 98g carbohidratos netos, 44g grasa



Seitán con ajo y pimienta

913 kcal



Puré de batata

275 kcal

Cena

1175 kcal, 49g proteína, 175g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal



Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

2567 kcal ● 185g protein (29%) ● 72g fat (25%) ● 241g carbs (38%) ● 54g fiber (8%)

Almuerzo

1120 kcal, 76g proteína, 64g carbohidratos netos, 51g grasa



Lentejas
289 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
471 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Cena

1175 kcal, 49g proteína, 175g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
554 kcal



Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2561 kcal ● 197g protein (31%) ● 61g fat (21%) ● 239g carbs (37%) ● 68g fiber (11%)

Almuerzo

1120 kcal, 76g proteína, 64g carbohidratos netos, 51g grasa



Lentejas
289 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
471 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Cena

1165 kcal, 61g proteína, 172g carbohidratos netos, 8g grasa



Alitas de coliflor BBQ
1070 kcal



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
3/4 taza, entera (107g)
- pistachos, sin cáscara**
1 taza (123g)
- pepitas de girasol**
4 oz (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
12 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot**
6 cucharada (mL)
- salsa barbecue**
1 taza (286g)

Grasas y aceites

- aceite**
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva**
2 3/4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale**
6 taza, picada (240g)
- ajo**
9 1/3 diente(s) (28g)
- tomates**
2 3/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (333g)
- zanahorias**
4 mediana (244g)
- brócoli**
4 taza, picado (364g)
- patatas**
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- pepino**
1 taza, rodajas (104g)
- cebolla**
1/3 taza, picada (53g)
- pimiento verde**
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- batatas / boniatos**
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- mezcla de verduras congeladas**
1 1/4 lbs (561g)
- coliflor**
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

Bebidas

- agua**
2 galón (mL)
- polvo de proteína**
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Especias y hierbas

- sal**
2 1/2 cdita (15g)
- pimienta negra**
1 cdita, molido (2g)

Otro

- mezcla de hierbas italianas**
2 cdita (7g)
- salchicha vegana**
4 sausage (400g)
- mezcla de hojas verdes**
1 taza (30g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
10 oz (284g)
- Salsa teriyaki**
6 cucharada (mL)
- tzatziki**
3/8 taza(s) (84g)
- Levadura nutricional**
1 taza (60g)

Productos lácteos y huevos

- queso feta**
8 cda (75g)
- yogur saborizado bajo en grasa**
4 envase (170 g) (680g)

Productos horneados

- tortillas de harina**
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

Cereales y pastas

- seitán**
2/3 lbs (302g)
- arroz integral**
3/4 taza (143g)

Legumbres y derivados

garbanzos, en conserva
4 1/2 lata(s) (2016g)

lentejas, crudas
3 taza (544g)

tempeh
1 3/4 lbs (794g)

hummus
8 cda (120g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

agua
6 taza(s) (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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.

Tomates asados

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



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

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.

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 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protein ● 34g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

queso feta
8 cda (75g)
hummus
8 cda (120g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(196g)
tenders sin carne estilo chik'n
10 oz (284g)
tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
 pepino, picado
1 taza, rodajas (104g)

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

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:
pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

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 enfrie 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 y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
aceite
3/4 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
6 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
3 taza, picada (120g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
12 taza(s) (mL)
aceite
3 cdita (mL)
hojas de kale, picado
6 taza, picada (240g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3 lata(s) (1344g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)
zanahorias, cortado en rodajas
4 mediana (244g)
brócoli, picado
4 taza, picado (364g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
4 sausage (400g)
patatas, cortado en gajos
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ○ 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ○ 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g) (213g)
aceite
3/8 cda (mL)
Salsa teriyaki
3 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 paquete (283 g) (426g)
aceite
3/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 258 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
arroz integral
6 cucharada (71g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
arroz integral
3/4 taza (143g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal ● 56g protein ● 8g fat ● 160g carbs ● 35g fiber



salsa barbecue

1 taza (286g)

sal

1 cdita (6g)

Levadura nutricional

1 taza (60g)

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.