

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 3100 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

3107 kcal ● 195g protein (25%) ● 89g fat (26%) ● 323g carbs (42%) ● 58g fiber (8%)

### Almuerzo

1405 kcal, 57g proteína, 141g carbohidratos netos, 62g grasa



[Mezcla de arroz con sabor](#)

573 kcal



[Guisantes sugar snap](#)

123 kcal



[Tofu buffalo](#)

709 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1375 kcal, 66g proteína, 180g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lentejas](#)

405 kcal



[Succotash de frijoles blancos](#)

970 kcal

## Day 2

3066 kcal ● 196g protein (26%) ● 43g fat (13%) ● 393g carbs (51%) ● 81g fiber (11%)

### Almuerzo

1365 kcal, 57g proteína, 211g carbohidratos netos, 16g grasa



[Bol de tabulé de garbanzos especiados](#)

1365 kcal

### Cena

1375 kcal, 66g proteína, 180g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lentejas](#)

405 kcal



[Succotash de frijoles blancos](#)

970 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3054 kcal203g protein (27%)57g fat (17%)379g carbs (50%)53g fiber (7%)

Almuerzo


1365 kcal, 57g proteína, 211g carbohidratos netos, 16g grasa




**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
1365 kcal

Cena

1365 kcal, 73g proteína, 165g carbohidratos netos, 40g grasa




**Pasta con espinacas y ricotta**  
1015 kcal



**Leche**  
2 1/3 taza(s)- 348 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa




**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

Day 4


3071 kcal198g protein (26%)108g fat (32%)253g carbs (33%)75g fiber (10%)

Almuerzo

1395 kcal, 52g proteína, 120g carbohidratos netos, 62g grasa




**Sándwiches vegetarianos de garbanzo**  
3 sándwich(es)- 1028 kcal




**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal

Cena


1350 kcal, 73g proteína, 131g carbohidratos netos, 44g grasa



**Leche**  
1 1/4 taza(s)- 186 kcal




**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Goulash de frijoles y tofu**  
1093 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa




**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

Day 5


3140 kcal260g protein (33%)112g fat (32%)215g carbs (27%)57g fiber (7%)

Almuerzo

1395 kcal, 52g proteína, 120g carbohidratos netos, 62g grasa




**Sándwiches vegetarianos de garbanzo**  
3 sándwich(es)- 1028 kcal




**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal

Cena

1420 kcal, 136g proteína, 93g carbohidratos netos, 49g grasa




**Salchicha vegana**  
4 salchicha(s)- 1072 kcal



**Lentejas**  
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3123 kcal ● 262g protein (34%) ● 88g fat (25%) ● 262g carbs (34%) ● 58g fiber (7%)

Almuerzo

1375 kcal, 54g proteína, 167g carbohidratos netos, 38g grasa



Ravioli de queso  
953 kcal



Ensalada mixta  
424 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1420 kcal, 136g proteína, 93g carbohidratos netos, 49g grasa



Salchicha vegana  
4 salchicha(s)- 1072 kcal



Lentejas  
347 kcal

Day 7

3086 kcal ● 206g protein (27%) ● 87g fat (25%) ● 313g carbs (41%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1375 kcal, 54g proteína, 167g carbohidratos netos, 38g grasa



Ravioli de queso  
953 kcal



Ensalada mixta  
424 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 79g proteína, 143g carbohidratos netos, 48g grasa



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



Leche  
3 taza(s)- 447 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- ☐ agua  
29 2/3 taza(s) (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1 3/4 cdita (10g)
- ☐ comino molido  
2 1/2 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (4g)
- ☐ pimentón  
3 3/4 cdita (9g)
- ☐ tomillo fresco  
5/8 cdita (1g)
- ☐ eneldo seco  
2 cdita (2g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
2 taza (416g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
3 lata(s) (1335g)
- ☐ tofu firme  
1 1/2 lbs (645g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
4 1/2 lata(s) (2016g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
6 1/4 cda (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1/2 taza (mL)
- ☐ mayonesa  
2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
1 bolsa (~160 g) (158g)
- ☐ raviolis de queso congelados  
1 3/4 lbs (794g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot  
1/3 taza (mL)
- ☐ salsa para pasta  
1 1/2 frasco (680 g) (914g)

## Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
2 1/2 caja (165 g) (411g)
- ☐ pasta seca cruda  
6 oz (171g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ ricotta parcialmente desnatada  
3/4 taza (186g)
- ☐ queso parmesano  
2 1/4 cda (11g)
- ☐ leche entera  
6 1/2 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- ☐ pan  
12 rebanada (384g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas  
1 taza, mitades (99g)

## Otro

- ☐ salchicha vegana  
8 sausage (800g)
- ☐ bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)

- ☐ **granos de maíz congelados**  
3 taza (408g)
  - ☐ **pimiento**  
3 mediana (357g)
  - ☐ **chalotas**  
3 diente(s) (170g)
  - ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)
  - ☐ **pepino**  
2 1/2 pepino (21 cm) (715g)
  - ☐ **tomates**  
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (580g)
  - ☐ **perejil fresco**  
10 ramitas (10g)
  - ☐ **espinacas picadas congeladas**  
3/4 paquete 285 g (213g)
  - ☐ **ajo**  
2 3/4 diente(s) (8g)
  - ☐ **cebolla roja**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (114g)
  - ☐ **cebolla**  
2 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (248g)
  - ☐ **apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
  - ☐ **lechuga romana**  
3 1/2 corazones (1750g)
  - ☐ **zanahorias**  
3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Mezcla de arroz con sabor

573 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 116g carbs ● 5g fiber



**mezcla de arroz saborizada**  
1 bolsa (~160 g) (158g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protein ● 59g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



**salsa Frank's Red Hot**

1/3 taza (mL)

**aderezo ranch**

4 cda (mL)

**aceite**

1 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**

14 oz (397g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

1365 kcal ● 57g protein ● 16g fat ● 211g carbs ● 38g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/4 caja (165 g) (206g)  
**aceite**  
5/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 1/4 cdita (3g)  
**jugo de limón**  
5/8 cda (mL)  
**pepino, picado**  
5/8 pepino (21 cm) (188g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/4 lata(s) (560g)  
**tomates, picado**  
1 1/4 tomate roma (100g)  
**perejil fresco, picado**  
5 ramitas (5g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
2 1/2 caja (165 g) (411g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
2 1/2 cdita (5g)  
**jugo de limón**  
1 1/4 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 1/2 lata(s) (1120g)  
**tomates, picado**  
2 1/2 tomate roma (200g)  
**perejil fresco, picado**  
10 ramitas (10g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.



## Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

### Sándwiches vegetarianos de garbanzo

3 sándwich(es) - 1028 kcal  47g protein  26g fat  118g carbs  33g fiber



Para una sola comida:

- mayonesa  
1 cda (mL)
- jugo de limón  
1 cda (mL)
- eneldo seco  
1 cdita (1g)
- sal  
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- pan  
6 rebanada (192g)
- garbanzos, en conserva  
1 lata(s) (448g)
- apio crudo, picado  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- cebolla, picado  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

- mayonesa  
2 cda (mL)
- jugo de limón  
2 cda (mL)
- eneldo seco  
2 cdita (2g)
- sal  
1 cdita (6g)
- pimienta negra  
1 cdita, molido (2g)
- pan  
12 rebanada (384g)
- garbanzos, en conserva  
2 lata(s) (896g)
- apio crudo, picado  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- cebolla, picado  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.

### Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal  5g protein  36g fat  2g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

- pacanas  
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.



# Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

## Ravioli de queso

953 kcal 39g protein 24g fat 131g carbs 15g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta  
5/8 frasco (680 g) (392g)  
raviolis de queso congelados  
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta  
1 1/6 frasco (680 g) (784g)  
raviolis de queso congelados  
1 3/4 lbs (794g)

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

## Ensalada mixta

424 kcal 15g protein 14g fat 35g carbs 24g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado  
1 3/4 corazones (875g)  
tomates, cortado en cubitos  
1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)  
aderezo para ensaladas  
1/4 taza (mL)  
cebolla roja, cortado en rodajas  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)  
pepino, cortado en rodajas o en cubitos  
1/2 pepino (21 cm) (132g)  
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas  
1 3/4 pequeño (14 cm de largo) (88g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, rallado  
3 1/2 corazones (1750g)  
tomates, cortado en cubitos  
3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)  
aderezo para ensaladas  
1/2 taza (mL)  
cebolla roja, cortado en rodajas  
7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (96g)  
pepino, cortado en rodajas o en cubitos  
7/8 pepino (21 cm) (263g)  
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas  
3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
56 cucharadita (224g)

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.

### Succotash de frijoles blancos

970 kcal ● 38g protein ● 24g fat ● 121g carbs ● 29g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 taza (393g)  
**granos de maíz congelados, descongelado**  
1 1/2 taza (204g)  
**pimiento, finamente picado**  
1 1/2 mediana (179g)  
**chalotas, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (85g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
3 cda (mL)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3 taza (786g)  
**granos de maíz congelados, descongelado**  
3 taza (408g)  
**pimiento, finamente picado**  
3 mediana (357g)  
**chalotas, picado fino**  
3 diente(s) (170g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

## Cena 2

Comer los día 3

### Pasta con espinacas y ricotta

1015 kcal ● 55g protein ● 22g fat ● 138g carbs ● 12g fiber



#### **pasta seca cruda**

6 oz (171g)

#### **ricotta parcialmente desnatada**

3/4 taza (186g)

#### **sal**

1/6 cdita (1g)

#### **pimienta negra**

1/6 cda, molido (1g)

#### **espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido**

3/4 paquete 285 g (213g)

#### **ajo, picado**

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

#### **queso parmesano, dividido**

2 1/4 cda (11g)

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete; escurra.
2. Mientras se cocina la pasta, engrase la sartén con spray de cocina. A fuego medio-bajo, añada la espinaca y el ajo. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorpore el queso ricotta, la mitad del parmesano, sal, pimienta y la cantidad justa de agua para que quede cremoso.
4. Añada la pasta cocida a la sartén y mezcle.
5. Sirva y cubra con el parmesano restante.

### Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/3 taza(s)

#### **leche entera**

2 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**leche entera**

1 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**

1 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1/4 pequeña (18g)

**pepino, cortado en rodajas finas**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

**tomates, cortado en rodajas finas**

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal ● 62g protein ● 31g fat ● 109g carbs ● 32g fiber



**aceite**

1 1/4 cda (mL)

**pimentón**

3 3/4 cdita (9g)

**tomillo fresco**

5/8 cdita (1g)

**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 1/4 lata(s) (549g)

**cebolla, cortado en cubitos**

1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

**ajo, picado**

1 1/4 diente (4g)

**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**

1/2 lbs (248g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salchicha vegana

4 salchicha(s) - 1072 kcal ● 112g protein ● 48g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
4 sausage (400g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
8 sausage (800g)

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

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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.



## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Leche

3 taza(s) - 447 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 35g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 taza(s)

**leche entera**

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)

**agua**

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(651g)

**agua**

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

