

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 3300 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

3256 kcal ● 244g protein (30%) ● 139g fat (38%) ● 207g carbs (25%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1475 kcal, 70g proteína, 150g carbohidratos netos, 60g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Sándwich Caprese

2 sándwich(es)- 922 kcal



Kéfir

450 kcal

Cena

1455 kcal, 102g proteína, 54g carbohidratos netos, 77g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

12 onza(s) de tempeh- 1301 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3290 kcal ● 229g protein (28%) ● 110g fat (30%) ● 309g carbs (38%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1475 kcal, 70g proteína, 150g carbohidratos netos, 60g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Sándwich Caprese

2 sándwich(es)- 922 kcal



Kéfir

450 kcal

Cena

1485 kcal, 86g proteína, 157g carbohidratos netos, 48g grasa



Lentejas

434 kcal



Leche

2 1/4 taza(s)- 335 kcal



Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3338 kcal ● 219g protein (26%) ● 72g fat (19%) ● 401g carbs (48%) ● 54g fiber (6%)

Almuerzo

1525 kcal, 59g proteína, 241g carbohidratos netos, 22g grasa



Pan naan

2 pieza(s)- 524 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal

Cena

1485 kcal, 86g proteína, 157g carbohidratos netos, 48g grasa



Lentejas

434 kcal



Leche

2 1/4 taza(s)- 335 kcal



Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 4

3295 kcal ● 248g protein (30%) ● 99g fat (27%) ● 306g carbs (37%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1525 kcal, 59g proteína, 241g carbohidratos netos, 22g grasa



Pan naan

2 pieza(s)- 524 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal

Cena

1445 kcal, 116g proteína, 62g carbohidratos netos, 76g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

4 salchicha(s)- 1444 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3258 kcal ● 218g protein (27%) ● 144g fat (40%) ● 228g carbs (28%) ● 45g fiber (6%)

Almuerzo

1490 kcal, 67g proteína, 124g carbohidratos netos, 74g grasa



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



Sándwich de tofu especiado y pesto
2 sándwich(es)- 760 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1445 kcal, 78g proteína, 101g carbohidratos netos, 69g grasa



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Pasta al horno con feta y garbanzos
1219 kcal

Day 6

3249 kcal ● 279g protein (34%) ● 89g fat (25%) ● 293g carbs (36%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1435 kcal, 134g proteína, 130g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas de seitán teriyaki
16 onza(s) de seitán- 1189 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1485 kcal, 73g proteína, 160g carbohidratos netos, 47g grasa



Sopa de lentejas
1264 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Day 7

3249 kcal ● 279g protein (34%) ● 89g fat (25%) ● 293g carbs (36%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1435 kcal, 134g proteína, 130g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas de seitán teriyaki
16 onza(s) de seitán- 1189 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1485 kcal, 73g proteína, 160g carbohidratos netos, 47g grasa



Sopa de lentejas
1264 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Lista de compras



Bebidas

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

Legumbres y derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- mantequilla de cacahuate
6 cucharada (97g)
- salsa de soja (tamari)
3 cdita (mL)
- lentejas, crudas
3 1/2 taza (688g)
- garbanzos, en conserva
2 lata(s) (821g)
- tofu firme
6 oz (170g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
- manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Otro

- Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
- Nuggets veganos chik'n
26 nuggets (559g)
- coliflor congelada
3 taza (340g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- Pasta de garbanzo
3/4 box (149g)
- mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
- Salsa teriyaki
16 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (862g)

Grasas y aceites

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

Productos horneados

- pan
12 rebanada(s) (384g)
- pan naan
4 pieza(s) (360g)

Productos lácteos y huevos

- queso mozzarella fresco
8 rebanadas (227g)
- kefir con sabor
6 taza (mL)
- leche entera
9 taza(s) (mL)
- queso feta
6 oz (170g)
- yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
11 cda (176g)

Especias y hierbas

- sal
1 1/2 cdita (9g)
- comino molido
4 cdita (8g)
- chile en polvo
1 cdita (3g)
- copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- orégano seco
1 1/6 cdita, hojas (1g)
- pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- albahaca, seca
1 1/6 cdita, hojas (1g)

Cereales y pastas

- ketchup**
6 1/2 cda (111g)
 - pepino**
1 pepino (21 cm) (276g)
 - perejil fresco**
7 1/3 ramitas (7g)
 - cebolla**
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (268g)
 - espinaca fresca**
2 taza(s) (62g)
 - ajo**
4 diente(s) (11g)
 - tomates triturados en lata**
1 1/6 lata (472g)
 - apio crudo**
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
 - zanahorias**
2 1/3 mediana (142g)
-
- cuscús instantáneo, saborizado**
2 caja (165 g) (301g)
 - seitán**
2 lbs (907g)
 - arroz blanco de grano largo**
3/4 taza (139g)

Productos de frutos secos y semillas

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

2 sándwich(es) - 922 kcal ● 45g protein ● 53g fat ● 55g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pan

4 rebanada(s) (128g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

queso mozzarella fresco

4 rebanadas (113g)

salsa pesto

4 cda (64g)

Para las 2 comidas:

pan

8 rebanada(s) (256g)

tomates

8 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (216g)

queso mozzarella fresco

8 rebanadas (227g)

salsa pesto

8 cda (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Kéfir

450 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 74g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor
3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
6 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal ● 42g protein ● 12g fat ● 155g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (151g)
aceite
1/2 cdita (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
 pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (138g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (411g)
tomates, picado
1 tomate roma (73g)
perejil fresco, picado
3 2/3 ramitas (4g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
2 caja (165 g) (301g)
aceite
1 cdita (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
jugo de limón
1 cda (mL)
 pepino, picado
1 pepino (21 cm) (276g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (821g)
tomates, picado
2 tomate roma (147g)
perejil fresco, picado
7 1/3 ramitas (7g)

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 5

Yogur bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de tofu especiado y pesto

2 sándwich(es) - 760 kcal ● 33g protein ● 40g fat ● 56g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan
4 rebanada(s) (128g)
salsa pesto
3 cda (48g)
aceite
2 cdita (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
tofu firme
6 oz (170g)

1. **Tuesta el pan.**
2. **Corta el tofu en tiras.**
Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. **En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu.**
Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Semillas de calabaza

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Alitas de seitán teriyaki

16 onza(s) de seitán - 1189 kcal ● 129g protein ● 40g fat ● 76g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

seitán
1 lbs (454g)
aceite
2 cda (mL)
Salsa teriyaki
8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
2 lbs (907g)
aceite
4 cda (mL)
Salsa teriyaki
16 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.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
3/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

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 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh con mantequilla de cacahuete

12 onza(s) de tempeh - 1301 kcal ● 98g protein ● 68g fat ● 44g carbs ● 30g fiber



Rinde 12 onza(s) de tempeh

tempeh
3/4 lbs (340g)
mantequilla de cacahuate
6 cucharada (97g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
3 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

434 kcal ● 30g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
10 cucharada (120g)

Para las 2 comidas:

agua
5 taza(s) (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/4 taza (240g)

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.

Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Salchichas veganas y puré de coliflor

4 salchicha(s) - 1444 kcal ● 116g protein ● 76g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 salchicha(s)

coliflor congelada
3 taza (340g)
aceite
2 cda (mL)
salchicha vegana
4 sausage (400g)
cebolla, cortado en láminas finas
2 pequeña (140g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)



leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta al horno con feta y garbanzos

1219 kcal ● 66g protein ● 57g fat ● 84g carbs ● 27g fiber



tomates
15 oz, tomates cherry (425g)
aceite
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
Pasta de garbanzo
3/4 box (149g)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
queso feta, escurrido
6 oz (170g)
ajo, pelado y machacado
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una fuente para horno, coloca los tomates, el ajo y el queso feta (no lo desmenuces). Rocía con el aceite y sazona con sal/pimienta. Hornea 30-35 minutos hasta que los tomates revienten.
3. Mientras tanto, cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Reserva.
4. Saca la fuente del horno y aplasta todo con un tenedor hasta que el feta quede cremoso pero los tomates sigan un poco troceados.
5. Añade las espinacas y la pasta caliente a la fuente y mezcla con cuidado hasta que las espinacas se marchiten y la pasta quede cubierta. Adorna con sazón italiano y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sopa de lentejas

1264 kcal ● 61g protein ● 35g fat ● 143g carbs ● 33g fiber



Para una sola comida:

orégano seco
5/8 cdita, hojas (1g)
lentejas, crudas
56 cucharadita (224g)
agua
4 2/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
albahaca, seca
5/8 cdita, hojas (0g)
tomates triturados en lata
5/8 lata (236g)
sal
5/8 cdita (3g)
aceite de oliva
2 1/3 cucharada (mL)
cebolla, picado
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)
apio crudo, picado
1 1/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (47g)
ajo, picado
1 1/6 diente(s) (3g)
zanahorias, cortado en cubitos
1 1/6 mediana (71g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/4 taza(s) (9g)

Para las 2 comidas:

orégano seco
1 1/6 cdita, hojas (1g)
lentejas, crudas
2 1/3 taza (448g)
agua
9 1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
albahaca, seca
1 1/6 cdita, hojas (1g)
tomates triturados en lata
1 1/6 lata (472g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
aceite de oliva
1/4 taza (mL)
cebolla, picado
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
apio crudo, picado
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
ajo, picado
2 1/3 diente(s) (7g)
zanahorias, cortado en cubitos
2 1/3 mediana (142g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
5/8 taza(s) (17g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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.