

Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 3500 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

3521 kcal ● 222g protein (25%) ● 85g fat (22%) ● 413g carbs (47%) ● 54g fiber (6%)

Almuerzo

1575 kcal, 87g proteína, 194g carbohidratos netos, 36g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1565 kcal, 50g proteína, 215g carbohidratos netos, 47g grasa



[Jugo de frutas](#)

4 taza(s)- 458 kcal



[Sub cheesesteak con hummus](#)

2 sub(es)- 1107 kcal

Day 2

3521 kcal ● 222g protein (25%) ● 85g fat (22%) ● 413g carbs (47%) ● 54g fiber (6%)

Almuerzo

1575 kcal, 87g proteína, 194g carbohidratos netos, 36g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1565 kcal, 50g proteína, 215g carbohidratos netos, 47g grasa



[Jugo de frutas](#)

4 taza(s)- 458 kcal



[Sub cheesesteak con hummus](#)

2 sub(es)- 1107 kcal

Day 3

3538 kcal ● 229g protein (26%) ● 88g fat (22%) ● 405g carbs (46%) ● 52g fiber (6%)

Almuerzo

1645 kcal, 67g proteína, 270g carbohidratos netos, 23g grasa



Jugo de frutas

2 3/4 taza(s)- 315 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1327 kcal

Cena

1515 kcal, 78g proteína, 132g carbohidratos netos, 64g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Sopa de lentejas

903 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

3533 kcal ● 219g protein (25%) ● 96g fat (24%) ● 387g carbs (44%) ● 61g fiber (7%)

Almuerzo

1610 kcal, 58g proteína, 185g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal



Ravioli de queso

1225 kcal

Cena

1545 kcal, 77g proteína, 199g carbohidratos netos, 38g grasa



Leche

4 taza(s)- 596 kcal



Pasta con lentejas y tomate

947 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

3542 kcal ● 227g protein (26%) ● 76g fat (19%) ● 437g carbs (49%) ● 50g fiber (6%)

Almuerzo

1615 kcal, 65g proteína, 235g carbohidratos netos, 36g grasa



Pasta con salsa comprada

1191 kcal



Ensalada caprese

426 kcal

Cena

1545 kcal, 77g proteína, 199g carbohidratos netos, 38g grasa



Leche

4 taza(s)- 596 kcal



Pasta con lentejas y tomate

947 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína


3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6


3481 kcal● 234g protein (27%)● 82g fat (21%)● 381g carbs (44%)● 71g fiber (8%)

Almuerzo

1615 kcal, 65g proteína, 235g carbohidratos netos, 36g grasa

Pasta con salsa comprada


1191 kcal

Ensalada caprese

426 kcal

Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1480 kcal, 84g proteína, 143g carbohidratos netos, 45g grasa

Goulash de frijoles y tofu

1311 kcal

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Day 7


3454 kcal● 291g protein (34%)● 129g fat (34%)● 209g carbs (24%)● 74g fiber (9%)

Almuerzo

1590 kcal, 123g proteína, 63g carbohidratos netos, 82g grasa

Salchicha vegana


4 salchicha(s)- 1072 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal

Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1480 kcal, 84g proteína, 143g carbohidratos netos, 45g grasa

Goulash de frijoles y tofu

1311 kcal

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
86 fl oz (mL)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (394g)
- ☐ limón
2 pequeña (114g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 cucharadita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 oz (mL)

Espicias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
2 cdita (4g)
- ☐ orégano seco
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
- ☐ albahaca, seca
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ sal
3/8 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1 oz (28g)
- ☐ pimentón
9 3/4 cdita (22g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo fresco
1 1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1 taza (246g)
- ☐ lentejas, crudas
2 taza (376g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 lata(s) (1317g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
9 1/3 diente(s) (28g)
- ☐ cebolla
7 mediano (diá. 6.4 cm) (788g)
- ☐ pimienta
4 mediana (476g)
- ☐ tomates triturados en lata
2 lata (776g)
- ☐ apio crudo
5/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (33g)
- ☐ zanahorias
2 1/3 mediana (142g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 taza(s) (6g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (503g)
- ☐ hojas de kale
2 manojo (333g)
- ☐ puré de tomate
1 1/2 cda (24g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

Otro

- ☐ bollo para sub(s)
10 panecillo(s) (850g)
- ☐ Levadura nutricional
6 cdita (8g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
30 albóndiga(s) (900g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (370g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3 frasco (680 g) (2014g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ agua
29 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- ☐ leche entera
9 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco
1/2 lbs (255g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 lbs (952g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
18 oz (510g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
6 panecillo(s) (510g)
Levadura nutricional
6 cdita (8g)
salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)
albóndigas veganas congeladas
24 albóndiga(s) (720g)

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.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Jugo de frutas

2 3/4 taza(s) - 315 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 70g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

jugo de fruta
22 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1327 kcal ● 62g protein ● 21g fat ● 201g carbs ● 21g fiber



salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



hojas de kale, troceado
5/6 manojo (142g)
aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Ravioli de queso

1225 kcal ● 50g protein ● 30g fat ● 169g carbs ● 19g fiber



salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
raviolis de queso congelados
18 oz (510g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pasta con salsa comprada

1191 kcal ● 41g protein ● 9g fat ● 220g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
9 1/3 oz (266g)
salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (392g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
18 2/3 oz (532g)
salsa para pasta
1 1/6 frasco (680 g) (784g)

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

Ensalada caprese

426 kcal ● 25g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
3 oz (85g)
mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
6 oz (170g)
mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (310g)
albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 taza de tomates cherry (298g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Salchicha vegana

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



Rinde 4 salchicha(s)

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal ● 11g protein ● 34g fat ● 21g carbs ● 20g fiber



hojas de kale, troceado
1 manojo (191g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (226g)
limón, exprimido
1 pequeña (65g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

4 taza(s) - 458 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 101g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
64 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub cheesesteak con hummus

2 sub(es) - 1107 kcal ● 44g protein ● 45g fat ● 114g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 2 cdita (mL)
- copos de chile rojo
- 1 cdita (2g)
- hummus
- 1/2 taza (123g)
- queso en lonchas
- 2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ajo, picado
- 2 diente (6g)
- cebolla, cortado en tiras finas
- 1 grande (150g)
- bollo para sub(s), partido
- 2 panecillo(s) (170g)
- pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
- 2 mediana (238g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 4 cdita (mL)
- copos de chile rojo
- 2 cdita (4g)
- hummus
- 1 taza (246g)
- queso en lonchas
- 4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- ajo, picado
- 4 diente (12g)
- cebolla, cortado en tiras finas
- 2 grande (300g)
- bollo para sub(s), partido
- 4 panecillo(s) (340g)
- pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
- 4 mediana (476g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de lentejas

903 kcal ● 44g protein ● 25g fat ● 102g carbs ● 24g fiber



orégano seco
3/8 cedita, hojas (0g)
lentejas, crudas
13 1/3 cucharada (160g)
agua
3 1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cedita, molido (0g)
albahaca, seca
3/8 cedita, hojas (0g)
tomates triturados en lata
3/8 lata (169g)
sal
3/8 cedita (3g)
aceite de oliva
5 cucharadita (mL)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
apio crudo, picado
5/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (33g)
ajo, picado
5/6 diente(s) (3g)
zanahorias, cortado en cubitos
5/6 mediana (51g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/4 taza(s) (6g)

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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Leche

4 taza(s) - 596 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 47g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
8 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con lentejas y tomate

947 kcal ● 46g protein ● 7g fat ● 152g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1/4 lbs (96g)
lentejas, crudas
1/2 taza (108g)
tomates triturados en lata
3/4 lata (304g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
aceite
1/6 cda (mL)
puré de tomate
3/4 cda (12g)
zanahorias, picado
3/4 mediana (46g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 grande (56g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
6 3/4 oz (192g)
lentejas, crudas
1 taza (216g)
tomates triturados en lata
1 1/2 lata (608g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
pimentón
3/4 cdita (2g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
aceite
3/8 cda (mL)
puré de tomate
1 1/2 cda (24g)
zanahorias, picado
1 1/2 mediana (92g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 grande (113g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
 2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
 3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
 4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
 5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
 6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.
-

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Goulash de frijoles y tofu

1311 kcal 74g protein 38g fat 131g carbs 38g fiber



Para una sola comida:

- aceite 1 1/2 cda (mL)
- pimentón 4 1/2 cdita (10g)
- tomillo fresco 3/4 cdita (1g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado 1 1/2 lata(s) (659g)
- cebolla, cortado en cubitos 1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
- ajo, picado 1 1/2 diente (5g)
- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos 2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

- aceite 3 cda (mL)
- pimentón 9 cdita (21g)
- tomillo fresco 1 1/2 cdita (1g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado 3 lata(s) (1317g)
- cebolla, cortado en cubitos 3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)
- ajo, picado 3 diente (9g)
- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos 1 1/3 lbs (595g)

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.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal 9g protein 7g fat 12g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes 1 taza (30g)
- vinagreta balsámica 1 cda (mL)
- edamame, congelado, sin vaina 1/2 taza (59g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado 2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes 2 taza (60g)
- vinagreta balsámica 2 cda (mL)
- edamame, congelado, sin vaina 1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado 4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal  85g protein  2g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.