

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 1000 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

1063 kcal ● 97g protein (37%) ● 25g fat (21%) ● 89g carbs (33%) ● 25g fiber (9%)

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

410 kcal, 16g proteína, 55g carbohidratos netos, 7g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
1/2 sub(s)- 234 kcal



[Uvas](#)
174 kcal

Day 2

974 kcal ● 113g protein (46%) ● 30g fat (27%) ● 52g carbs (22%) ● 12g fiber (5%)

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

320 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
76 kcal



[Seitán simple](#)
4 onza(s)- 244 kcal

Day 3

930 kcal ● 117g protein (50%) ● 32g fat (31%) ● 31g carbs (13%) ● 13g fiber (6%)

Almuerzo

340 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Vegan crumbles
1 taza(s)- 146 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

320 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal

Day 4

942 kcal ● 101g protein (43%) ● 25g fat (24%) ● 63g carbs (27%) ● 16g fiber (7%)

Almuerzo

340 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Vegan crumbles
1 taza(s)- 146 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
332 kcal

Day 5

1046 kcal ● 99g protein (38%) ● 14g fat (12%) ● 118g carbs (45%) ● 13g fiber (5%)

Almuerzo

440 kcal, 23g proteína, 66g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
332 kcal

Day 6

956 kcal ● 104g protein (43%) ● 28g fat (27%) ● 57g carbs (24%) ● 14g fiber (6%)

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

350 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Day 7

956 kcal ● 104g protein (43%) ● 28g fat (27%) ● 57g carbs (24%) ● 14g fiber (6%)

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

350 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Otro

- ☐ bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
- ☐ Levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
5 albóndiga(s) (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
13 1/2 taza (405g)
- ☐ Salsa teriyaki
4 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (201g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua
17 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
13 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2/3 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- ☐ brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (244g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
1 lbs (454g)
- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (200g)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)
- ☐ tofu firme
1/4 package (16 oz) (113g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 pizca (0g)
- ☐ albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda

3 oz (86g)

tofu firme

1/4 package (16 oz) (113g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

ajo

1/2 diente(s) (2g)

sal

1/8 pizca (0g)

leche de almendra, sin azúcar

2 cucharada (mL)

albahaca, seca

1/2 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sub(s)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

Levadura nutricional

1/2 cda (1g)

salsa para pasta

2 cucharada (33g)

albóndigas veganas congeladas

2 albóndiga(s) (60g)

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.

Uvas

174 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán

4 oz (113g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán

1/2 lbs (227g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

albóndigas veganas congeladas

1 1/2 albóndiga(s) (45g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

albóndigas veganas congeladas

3 albóndiga(s) (90g)

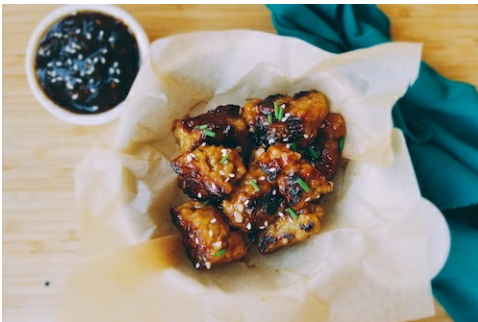
1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

Salsa teriyaki

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

seitán

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cda (mL)

Salsa teriyaki

4 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.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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.
-