

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 1200 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

1202 kcal ● 107g protein (36%) ● 33g fat (25%) ● 103g carbs (34%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

485 kcal, 26g proteína, 61g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Pan pita
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
226 kcal

Cena

500 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Gyro vegano de seitán
1 gyro(s)- 415 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1181 kcal ● 97g protein (33%) ● 41g fat (31%) ● 82g carbs (28%) ● 25g fiber (8%)

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Cena

425 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
341 kcal



Arroz blanco
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1243 kcal ● 95g protein (30%) ● 29g fat (21%) ● 114g carbs (37%) ● 38g fiber (12%)

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 12g grasa



Succotash de frijoles blancos
485 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1204 kcal ● 95g protein (32%) ● 18g fat (13%) ● 136g carbs (45%) ● 31g fiber (10%)

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 74g carbohidratos netos, 4g grasa



Sopa de lentejas y verduras
370 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 12g grasa



Succotash de frijoles blancos
485 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1236 kcal ● 104g protein (34%) ● 53g fat (39%) ● 68g carbs (22%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

455 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
393 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Cena

565 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 22g grasa



Maíz
185 kcal



Tofu piccata vegano
380 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1158 kcal ● 113g protein (39%) ● 30g fat (23%) ● 89g carbs (31%) ● 22g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 24g proteína, 73g carbohidratos netos, 11g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Day 7

1158 kcal ● 113g protein (39%) ● 30g fat (23%) ● 89g carbs (31%) ● 22g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 24g proteína, 73g carbohidratos netos, 11g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua
14 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1/3 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1/6 cdita, hojas (0g)
- ☐ alcaparras
1 1/2 cucharada, escurrida (13g)
- ☐ sal
1/4 pizca (0g)
- ☐ albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla roja
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (88g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (273g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (326g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
16 1/2 oz (467g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 taza (385g)
- ☐ pimienta
1 1/2 mediana (179g)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
1 1/2 oz (mL)
- ☐ leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)
- ☐ Salsa teriyaki
5 cucharada (mL)
- ☐ salsa sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 taza (240g)
- ☐ Levadura nutricional
2/3 cda (2g)
- ☐ Margarina vegana
1 1/2 cda (21g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
1/3 lbs (132g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (39g)
- ☐ fécula de maíz
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (723g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 taza (393g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)

- ☐ **chalotas**
2 1/4 diente(s) (128g)
- ☐ **hojas de kale**
1 2/3 taza, picada (67g)
- ☐ **brócoli congelado**
1/2 paquete (142g)

Productos horneados

- ☐ **pan de pita**
1/3 paquete (92g)
 - ☐ **pan naan**
1/2 pieza(s) (45g)
-

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **caldo de verduras**
2 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa Frank's Red Hot**
2 cucharada (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pan pita(s)

pan de pita

1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

226 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



aceite

1/6 cda (mL)

Salsa teriyaki

2 2/3 cucharadita (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/6 paquete (283 g c/u) (48g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

seitán, cortado en tiras

2 oz (57g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

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.

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
aceite
1/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
aceite
1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Sopa de lentejas y verduras

370 kcal ● 23g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 13g fiber



lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
caldo de verduras
1 1/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
2/3 taza, picada (27g)
Levadura nutricional
2/3 cda (2g)
ajo
2/3 diente(s) (2g)
mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)

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 aderezo ranch vegano.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta alfredo de tofu con brócoli

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
6 oz (171g)
tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
ajo
1 diente(s) (3g)
sal
1/4 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
albahaca, seca
1 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.

Ensalada de tomate y pepino

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Gyro vegano de seitán

1 gyro(s) - 415 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 gyro(s)

comino molido

1/3 cdita (1g)

orégano seco

1/6 cdita, hojas (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla roja

2 rebanada, fina (18g)

pan de pita

1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)

Aderezo ranch vegano

1 cda (mL)

tomates, en rodajas finas

1/3 tomate roma (27g)

seitán, en rodajas finas

2 2/3 oz (76g)

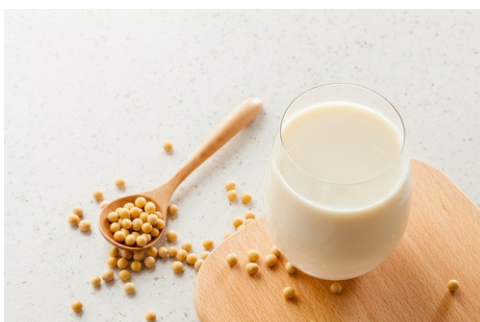
pepino, en rodajas finas

1/8 pepino (21 cm) (25g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el seitán y cocina hasta que esté crujiente en algunos puntos, unos 4-6 minutos. Sazona con orégano, comino, sal y pimienta y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.\r\nRellena los pitas con seitán, pepino, cebolla y tomate. Rocía con aderezo ranch vegano. Dobla y sirve.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche de soja sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



salsa sriracha

3/4 cda (11g)

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

salsa de soja (tamari)

1 cdita (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (198g)

ajo, picado

1 diente (3g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido



agua

1/4 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

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 3

Comer los día 3 y día 4

Succotash de frijoles blancos

485 kcal ● 19g protein ● 12g fat ● 60g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón

3/4 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

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

3/4 taza (197g)

**granos de maíz congelados,
descongelado**

3/4 taza (102g)

pimiento, finamente picado

3/4 mediana (89g)

chalotas, picado fino

3/4 diente(s) (43g)

Para las 2 comidas:

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)

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 4

Comer los día 5

Maíz

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu piccata vegano

380 kcal ● 25g protein ● 21g fat ● 20g carbs ● 2g fiber

**jugo de limón**

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cdita (4g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Margarina vegana

1 1/2 cda (21g)

alcaparras

1 1/2 cucharada, escurrida (13g)

caldo de verduras, calentado

3/4 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

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

chalotas, cortado en láminas finas

3/4 diente(s) (43g)

tofu firme, cortado en tablones

2/3 lbs (298g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
 2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
 3. En la misma sartén, calienta la mantequilla vegana a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
 4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
4 taza (400g)

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

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)
agua
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.