

# Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 1300 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

1344 kcal ● 97g protein (29%) ● 65g fat (44%) ● 67g carbs (20%) ● 26g fiber (8%)

### Almuerzo

540 kcal, 14g proteína, 19g carbohidratos netos, 37g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
353 kcal

### Cena

585 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1350 kcal ● 91g protein (27%) ● 64g fat (42%) ● 71g carbs (21%) ● 33g fiber (10%)

### Almuerzo

540 kcal, 14g proteína, 19g carbohidratos netos, 37g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
353 kcal

### Cena

590 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



**Sopa de garbanzos y col rizada**  
273 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Yogur de leche de soja**  
1 envase- 136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1255 kcal ● 105g protein (33%) ● 34g fat (24%) ● 115g carbs (37%) ● 19g fiber (6%)

### Almuerzo

525 kcal, 11g proteína, 91g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal

### Cena

515 kcal, 46g proteína, 22g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1255 kcal ● 105g protein (33%) ● 34g fat (24%) ● 115g carbs (37%) ● 19g fiber (6%)

### Almuerzo

525 kcal, 11g proteína, 91g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal

### Cena

515 kcal, 46g proteína, 22g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1328 kcal ● 92g protein (28%) ● 52g fat (35%) ● 93g carbs (28%) ● 32g fiber (10%)

### Almuerzo

570 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



#### Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal

### Cena

540 kcal, 26g proteína, 53g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



#### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1287 kcal ● 92g protein (29%) ● 40g fat (28%) ● 111g carbs (34%) ● 29g fiber (9%)

### Almuerzo

525 kcal, 18g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



**Sándwich vegano de queso y champiñones con romero**  
1 1/2 sándwich(es)- 527 kcal

### Cena

540 kcal, 26g proteína, 53g carbohidratos netos, 17g grasa



**Arroz integral**  
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



**Bol de ensalada con tempeh estilo taco**  
370 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

---

## Day 7

1269 kcal ● 92g protein (29%) ● 56g fat (40%) ● 78g carbs (25%) ● 21g fiber (7%)

### Almuerzo

525 kcal, 18g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



**Sándwich vegano de queso y champiñones con romero**  
1 1/2 sándwich(es)- 527 kcal

### Cena

525 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



**Parmesana de tofu vegana**  
1 filetes de tofu- 349 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 1/2 taza(s)- 175 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

---

# Lista de compras



## Bebidas

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

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
2 oz (52g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
4 1/2 cda (mL)
- aguacates  
2 aguacate(s) (436g)
- kiwi  
2 fruta (138g)

## Especias y hierbas

- albahaca fresca  
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
- sal  
5 g (5g)
- pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- mezcla de condimento para tacos  
1 1/3 cda (11g)
- romero, seco  
3/4 cdita (1g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
15 tomates cherry (255g)
- calabacín  
1 1/2 grande (485g)
- hojas de kale  
1 taza, picada (40g)
- ajo  
1 diente(s) (3g)
- brócoli congelado  
8 1/2 taza (774g)
- judías verdes, frescas  
1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
1 1/2 remolacha(s) (75g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
9 cda (mL)
- aceite  
2/3 oz (mL)
- aceite de oliva  
8 1/2 cdita (mL)
- vinagreta balsámica  
3 cda (mL)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
2/3 taza (127g)
- seitán  
10 oz (284g)
- fécula de maíz  
1/2 cda (4g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
2 taza(s) (mL)
- sopa de tomate condensada  
4 lata (298 g) (1192g)
- salsa  
4 cda (72g)
- salsa para pizza  
1 1/2 cda (24g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)
- cacahuetes tostados  
2 cucharada (18g)
- tempeh  
1/3 lbs (151g)
- frijoles refritos  
2/3 taza (161g)
- tofu firme  
1/2 lbs (198g)

## Productos horneados

- pan  
6 rebanada(s) (192g)

**champiñones**  
1/4 lbs (128g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
12 2/3 taza (380g)
- salchicha vegana**  
1 sausage (100g)
- yogur de soja**  
1 envase(s) (150g)
- queso vegano rallado**  
7 oz (196g)
- Levadura nutricional**  
1 cda (4g)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
2 1/4 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
3/4 taza de hojas enteras (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
7 1/2 tomates cherry (128g)  
**calabacín**  
3/4 grande (242g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
4 1/2 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
15 tomates cherry (255g)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sopa de tomate condensada**  
2 lata (298 g) (596g)

Para las 2 comidas:

**sopa de tomate condensada**  
4 lata (298 g) (1192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### 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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber

Rinde 2 kiwi

**kiwi**  
2 fruta (138g)



1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 cda (22g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados**  
1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
1 1/2 remolacha(s) (75g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

## Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich vegano de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 527 kcal ● 18g protein ● 22g fat ● 56g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**champiñones**  
2 1/4 oz (64g)  
**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**queso vegano rallado**  
3/4 taza (84g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)

Para las 2 comidas:

**romero, seco**  
3/4 cdita (1g)  
**champiñones**  
1/4 lbs (128g)  
**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**queso vegano rallado**  
1 1/2 taza (168g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso vegano, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



**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.

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/3 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**arroz integral**

2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

**salchicha vegana**

1 sausage (100g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



#### caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

#### ajo, picado

1 diente(s) (3g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



#### semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

#### yogur de soja

1 envase(s) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**seitán**  
5 oz (142g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
2 1/2 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.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
6 taza (546g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/2 taza (95g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
2 2/3 oz (76g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
2/3 cda (6g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**salsa**  
2 cda (36g)  
**frijoles refritos**  
1/3 taza (81g)  
**aceite**  
1/3 cdita (mL)  
**aguacates, cortado en cubos**  
1/3 aguacate(s) (67g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1/3 lbs (151g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
1 1/3 cda (11g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2/3 taza (20g)  
**salsa**  
4 cda (72g)  
**frijoles refritos**  
2/3 taza (161g)  
**aceite**  
2/3 cdita (mL)  
**aguacates, cortado en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Parmesana de tofu vegana

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 19g protein ● 22g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

#### salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### fécula de maíz

1/2 cda (4g)

#### Levadura nutricional

1 cda (4g)

#### queso vegano rallado

1 oz (28g)

#### tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso vegano.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

#### pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

#### sal

1 1/4 pizca (1g)

#### brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

#### aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## 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.