

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 1500 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

1458 kcal ● 104g protein (28%) ● 31g fat (19%) ● 147g carbs (40%) ● 43g fiber (12%)

Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 63g carbohidratos netos, 24g grasa



Nuggets tipo Chik'n
7 nuggets- 386 kcal



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Cena

650 kcal, 33g proteína, 83g carbohidratos netos, 7g grasa



Quinoa y frijoles negros
649 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1514 kcal ● 106g protein (28%) ● 34g fat (20%) ● 152g carbs (40%) ● 44g fiber (12%)

Almuerzo

700 kcal, 37g proteína, 68g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Sándwich a la plancha vegano
1 sándwich(es)- 331 kcal

Cena

650 kcal, 33g proteína, 83g carbohidratos netos, 7g grasa



Quinoa y frijoles negros
649 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1476 kcal ● 94g protein (26%) ● 56g fat (34%) ● 122g carbs (33%) ● 27g fiber (7%)

Almuerzo

700 kcal, 37g proteína, 68g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Sándwich a la plancha vegano
1 sándwich(es)- 331 kcal

Cena

610 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 29g grasa



Estofado africano de cacahuete y garbanzos
556 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1459 kcal ● 108g protein (30%) ● 44g fat (27%) ● 114g carbs (31%) ● 44g fiber (12%)

Almuerzo

665 kcal, 36g proteína, 52g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
554 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteína, 61g carbohidratos netos, 19g grasa



Chili vegano simple
429 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1516 kcal ● 101g protein (27%) ● 44g fat (26%) ● 148g carbs (39%) ● 32g fiber (8%)

Almuerzo

720 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 24g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteína, 61g carbohidratos netos, 19g grasa



Chili vegano simple
429 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1521 kcal ● 108g protein (28%) ● 51g fat (30%) ● 125g carbs (33%) ● 33g fiber (9%)

Almuerzo

720 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 24g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteína, 37g carbohidratos netos, 26g grasa



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1465 kcal ● 108g protein (30%) ● 35g fat (21%) ● 137g carbs (37%) ● 43g fiber (12%)

Almuerzo

665 kcal, 30g proteína, 98g carbohidratos netos, 8g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteína, 37g carbohidratos netos, 26g grasa



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua
2/3 galón (mL)

Verduras y productos vegetales

- ketchup
1 3/4 cda (30g)
- granos de maíz congelados
13 1/4 cucharada (113g)
- cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)
- ajo
5 1/2 diente(s) (16g)
- hojas de kale
1 3/4 taza, picada (70g)
- batatas / boniatos
7/8 batata, 12,5 cm de largo (184g)
- pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
- zanahorias
1 1/2 mediana (92g)
- lechuga romana
3 corazones (1500g)
- tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)
- coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

Otro

- Nuggets veganos chik'n
7 nuggets (151g)
- leche de soja sin azúcar
5 taza (mL)
- Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)
- tomates en cubos
1 1/3 lata(s) (555g)
- mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (285g)
- Levadura nutricional
1/2 taza (30g)

Frutas y jugos

- Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Especias y hierbas

- comino molido
5/6 cdita (2g)
- ají cayena
1/4 cdita (0g)
- sal
1 1/4 cdita (8g)
- pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- chile en polvo
3/4 cdita (2g)
- mezcla de condimento para tacos
3/4 sobre (26g)

Grasas y aceites

- aceite
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
14 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
2 cucharada (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (≈540 g) (1578g)
- salsa
3 cda (54g)
- salsa barbecue
1/2 taza (143g)

Legumbres y derivados

- frijoles negros
1 2/3 lata(s) (732g)
- mantequilla de cacahuate
3 oz (80g)
- garbanzos, en conserva
3/8 lata(s) (168g)
- tempeh
4 oz (113g)
- frijoles refritos
1/2 taza (121g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 paquete (340 g) (170g)
- frijoles para chili
1/2 lata (≈450 g) (224g)

- jugo de lima**
3/8 cda (mL)
- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar**
10 cucharada (106g)
- arroz blanco de grano largo**
2 3/4 cucharada (31g)
- seitán**
1/2 lbs (227g)

- frijoles blancos, en conserva**
1/2 lata(s) (220g)

Productos horneados

- pan**
10 rebanada (320g)

Dulces

- mermelada**
6 cda (126g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g protein ● 16g fat ● 36g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 nuggets

ketchup

1 3/4 cda (30g)

Nuggets veganos chik'n

7 nuggets (151g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche de soja sin azúcar

1 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es) - 331 kcal ● 10g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
aceite
1 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
aceite
2 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal ● 34g protein ● 24g fat ● 27g carbs ● 23g fiber



tempeh

4 oz (113g)

mezcla de condimento para tacos

1 cda (9g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

salsa

3 cda (54g)

frijoles refritos

1/2 taza (121g)

aceite

1/2 cdita (mL)

aguacates, cortado en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

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.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es) - 573 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 83g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete

1 1/2 cda (24g)

pan

3 rebanada (96g)

mermelada

3 cda (63g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete

3 cda (48g)

pan

6 rebanada (192g)

mermelada

6 cda (126g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
leche de soja sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



salsa barbecue
1/2 taza (143g)
sal
1/2 cdita (3g)
Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletas al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletas en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletas con la salsa barbacoa. Sirve.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Quinoa y frijoles negros

649 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 83g carbs ● 31g fiber



Para una sola comida:

quinoa, sin cocinar
5 cucharada (53g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
granos de maíz congelados
6 2/3 cucharada (57g)
aceite
3/8 cdita (mL)
caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
5/6 lata(s) (366g)

Para las 2 comidas:

quinoa, sin cocinar
10 cucharada (106g)
comino molido
5/6 cdita (2g)
granos de maíz congelados
13 1/3 cucharada (113g)
aceite
5/6 cdita (mL)
caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)
ají cayena
1/4 cdita (0g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
cebolla, picado
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1 2/3 lata(s) (732g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbrela con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Estofado africano de cacahuete y garbanzos

556 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

hojas de kale

3/4 taza, picada (30g)

jugo de lima

3/8 cda (mL)

cebolla, picado

3/8 pequeña (26g)

tomates en cubos

3/8 lata(s) (158g)

aceite

3/8 cda (mL)

mantequilla de cacahuate

2 cucharada (32g)

chile en polvo

3/4 cdita (2g)

batatas / boniatos, cortado en trozos

3/8 batata, 12,5 cm de largo (79g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata(s) (168g)

ajo, cortado en cubitos

3/8 diente (1g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade la cebolla y sofrié durante 10-15 minutos, hasta que la cebolla esté blanda. Incorpora el ajo y el chile en polvo y cocina durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprenda aroma.

2. Añade el caldo, las batatas, los tomates (con su líquido), la mantequilla de cacahuete y una pizca de sal. Remueve bien hasta que la mantequilla de cacahuete esté completamente integrada. Lleva a fuego lento, tapa y cocina durante unos 20 minutos hasta que las batatas estén blandas.

3. Incorpora los garbanzos y la col rizada y continúa cocinando un par de minutos más hasta que los garbanzos estén calientes y la col se haya marchitado. Sirve con un chorrito de zumo de lima (opcional).

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

hojas de kale

1 taza, picada (40g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Chili vegano simple

429 kcal ● 32g protein ● 5g fat ● 48g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

mezcla de condimento para tacos
1/4 sobre (9g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/4 paquete (340 g) (85g)
tomates en cubos
1/4 lata (794 g) (199g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
frijoles para chili, con líquido
1/4 lata (~450 g) (112g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
1/4 lata(s) (110g)

Para las 2 comidas:

mezcla de condimento para tacos
1/2 sobre (18g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 paquete (340 g) (170g)
tomates en cubos
1/2 lata (794 g) (397g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
frijoles para chili, con líquido
1/2 lata (~450 g) (224g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (220g)

1. Mezcla los tomates, la cebolla, los frijoles blancos, los frijoles para chili y la mezcla de condimentos para tacos en una olla grande a fuego medio. Lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego a bajo, añade las migas de burger (hamburguesa vegetal) y continúa cocinando hasta que estén calientes. Servir.

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cucharada (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
4 oz (113g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
1 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
lechuga romana, troceado grueso
3 corazones (1500g)
tomates, en cubos
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(369g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.