

# Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 1600 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

1598 kcal ● 120g protein (30%) ● 53g fat (30%) ● 134g carbs (33%) ● 25g fiber (6%)

### Almuerzo

645 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 31g grasa



**Leche de soja**

1 1/3 taza(s)- 113 kcal



**Fresas**

1 taza(s)- 52 kcal



**Lentejas al curry**

482 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

735 kcal, 44g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**

451 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**

282 kcal

## Day 2

1576 kcal ● 119g protein (30%) ● 40g fat (23%) ● 148g carbs (38%) ● 36g fiber (9%)

### Almuerzo

625 kcal, 27g proteína, 65g carbohidratos netos, 18g grasa



**Ensalada simple con apio, pepino y tomate**

256 kcal



**Salteado teriyaki de garbanzos**

369 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

735 kcal, 44g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**

451 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**

282 kcal



Day 3

1603 kcal109g protein (27%)51g fat (29%)137g carbs (34%)40g fiber (10%)

Almuerzo

700 kcal, 28g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

685 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 27g grasa

Semillas de girasol

271 kcal

Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal

Day 4

1603 kcal109g protein (27%)51g fat (29%)137g carbs (34%)40g fiber (10%)

Almuerzo

700 kcal, 28g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

685 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 27g grasa

Semillas de girasol

271 kcal

Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal

Day 5

1555 kcal109g protein (28%)50g fat (29%)140g carbs (36%)27g fiber (7%)

Almuerzo

695 kcal, 22g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa

Garbanzos con hierbas sobre arroz

544 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

640 kcal, 39g proteína, 51g carbohidratos netos, 28g grasa

Nuggets tipo Chik'n

9 1/3 nuggets- 515 kcal

Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal




Day 6

1623 kcal ● 104g protein (26%) ● 44g fat (24%) ● 164g carbs (41%) ● 38g fiber (9%)

Almuerzo

675 kcal, 26g proteína, 106g carbohidratos netos, 11g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal




Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal


Cena

730 kcal, 29g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal



Nueces pacanas


1/4 taza- 183 kcal

Day 7

1623 kcal ● 104g protein (26%) ● 44g fat (24%) ● 164g carbs (41%) ● 38g fiber (9%)


Almuerzo

675 kcal, 26g proteína, 106g carbohidratos netos, 11g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal


Cena

730 kcal, 29g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



## Otro

- ☐ leche de soja sin azúcar  
6 taza (mL)
- ☐ pasta de curry  
2/3 cda (10g)
- ☐ Salsa teriyaki  
1/3 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (245g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n  
9 1/3 nuggets (201g)
- ☐ yogur de soja  
4 envase(s) (601g)

## Frutas y jugos

- ☐ fresas  
1 taza, entera (144g)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)
- ☐ durazno  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1/3 taza (64g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
3 1/2 lata(s) (1624g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
3 cda (48g)
- ☐ frijoles negros  
1 1/3 lata(s) (585g)

## Bebidas

- ☐ agua  
16 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/8 cdita (1g)
- ☐ comino molido  
1 1/2 cdita (3g)

## Productos de frutos secos y semillas

## Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas  
3/4 lbs (334g)
- ☐ cebolla roja  
2 pequeña (140g)
- ☐ pepino  
3 1/4 pepino (21 cm) (978g)
- ☐ tomates  
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (730g)
- ☐ apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ hojas de kale  
5 taza, picada (200g)
- ☐ puré de tomate  
1 1/3 cda (21g)
- ☐ batatas / boniatos  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (115g)
- ☐ ajo  
5 1/3 diente(s) (16g)
- ☐ ketchup  
2 1/3 cda (40g)
- ☐ perejil fresco  
1/2 manojo (11g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
2/3 taza (119g)
- ☐ seitán  
1/2 lbs (227g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
1/2 caja (165 g) (82g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
6 rebanada (192g)

## Dulces

- ☐ mermelada  
6 cda (126g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
8 taza(s) (mL)



- ☐ **leche de coco en lata**  
1/2 taza (mL)
- ☐ **pepitas de girasol**  
3 oz (85g)
- ☐ **pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

### **Grasas y aceites**

- ☐ **aceite**  
1 1/3 oz (mL)
  - ☐ **aderezo para ensaladas**  
1/2 lbs (mL)
-

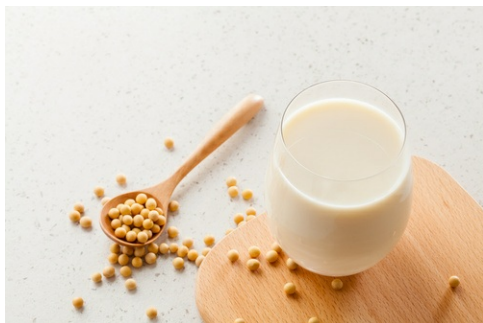


## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

**leche de soja sin azúcar**

1 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

**fresas**

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas al curry

482 kcal ● 18g protein ● 25g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



**lentejas, crudas**

1/3 taza (64g)

**agua**

2/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**leche de coco en lata**

1/2 taza (mL)

**pasta de curry**

2/3 cda (10g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.



## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

256 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 26g carbs ● 8g fiber



#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

#### apio crudo, troceado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

#### mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

#### pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

#### tomates, en cubos

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

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

### Salteado teriyaki de garbanzos

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



#### 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)

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 3 y día 4

### 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 1/2 taza(s) - 127 kcal  11g protein  7g fat  3g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**

1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Garbanzos con hierbas sobre arroz

544 kcal ● 19g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 15g fiber



**arroz blanco de grano largo**

5 cucharada (58g)

**aceite**

1 1/4 cedita (mL)

**cebolla, cortado en dados**

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)

**perejil fresco, picado**

2 1/2 cucharada, picado (9g)

**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**

5/8 lata(s) (280g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
3. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
4. Apaga el fuego y añade el perejil.
5. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz.

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



**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.



# Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

## Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal 3g protein 1g fat 24g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal 11g protein 3g fat 42g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/4 caja (165 g) (41g)  
**aceite**  
1/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/8 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate roma (20g)  
**perejil fresco, picado**  
1 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate roma (40g)  
**perejil fresco, picado**  
2 ramitas (2g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

## Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal 12g protein 7g fat 39g carbs 1g fiber





Para una sola comida:

**yogur de soja**  
2 envase(s) (301g)

Para las 2 comidas:

**yogur de soja**  
4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1 3/4 cucharada (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/3 paquete (283 g c/u) (96g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)  
**seitán, cortado en tiras**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1/4 taza (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.  
Mientras 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.  
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.  
Sirve sobre el arroz.

### Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
4 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1 pequeña (70g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1/2 taza (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
2 pequeña (140g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
2 pepino (21 cm) (602g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.



## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 46g carbs ● 24g fiber





Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**puré de tomate**  
2/3 cda (11g)  
**frijoles negros, escurrido**  
2/3 lata(s) (293g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos**  
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)  
**cebolla, picado**  
1/3 pequeña (23g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**hojas de kale**  
16 cucharada, picada (40g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**puré de tomate**  
1 1/3 cda (21g)  
**frijoles negros, escurrido**  
1 1/3 lata(s) (585g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos**  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)  
**cebolla, picado**  
2/3 pequeña (47g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Nuggets tipo Chik'n

9 1/3 nuggets - 515 kcal ● 28g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 1/3 nuggets

**ketchup**  
2 1/3 cda (40g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
9 1/3 nuggets (201g)

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

### Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber





Rinde 1 1/2 taza(s)  
**leche de soja sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal 27g protein 14g fat 56g carbs 21g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
<b>caldo de verduras</b>	<b>caldo de verduras</b>
4 taza(s) (mL)	8 taza(s) (mL)
<b>aceite</b>	<b>aceite</b>
1 cdita (mL)	2 cdita (mL)
<b>hojas de kale, picado</b>	<b>hojas de kale, picado</b>
2 taza, picada (80g)	4 taza, picada (160g)
<b>ajo, picado</b>	<b>ajo, picado</b>
2 diente(s) (6g)	4 diente(s) (12g)
<b>garbanzos, en conserva, escurrido</b>	<b>garbanzos, en conserva, escurrido</b>
1 lata(s) (448g)	2 lata(s) (896g)

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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal 2g protein 18g fat 1g carbs 2g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
<b>pacanas</b>	<b>pacanas</b>
4 cucharada, mitades (25g)	1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.



# 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.