

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 1700 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

1700 kcal ● 143g protein (34%) ● 62g fat (33%) ● 119g carbs (28%) ● 24g fiber (6%)

Almuerzo

715 kcal, 27g proteína, 45g carbohidratos netos, 39g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 306 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

765 kcal, 68g proteína, 73g carbohidratos netos, 21g grasa



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



Alitas de seitán teriyaki
8 onza(s) de seitán- 595 kcal

Day 2

1733 kcal ● 107g protein (25%) ● 61g fat (32%) ● 149g carbs (34%) ● 40g fiber (9%)

Almuerzo

715 kcal, 27g proteína, 45g carbohidratos netos, 39g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 306 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

800 kcal, 32g proteína, 102g carbohidratos netos, 21g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados
637 kcal

Day 3

1722 kcal108g protein (25%)51g fat (27%)159g carbs (37%)49g fiber (11%)

Almuerzo

735 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Dal con arroz
538 kcal

Cena

770 kcal, 35g proteína, 94g carbohidratos netos, 16g grasa



Cassoulet de alubias blancas
770 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1713 kcal122g protein (29%)31g fat (16%)190g carbs (44%)47g fiber (11%)

Almuerzo

725 kcal, 38g proteína, 95g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
338 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Cena

770 kcal, 35g proteína, 94g carbohidratos netos, 16g grasa



Cassoulet de alubias blancas
770 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1669 kcal ● 118g protein (28%) ● 29g fat (16%) ● 181g carbs (43%) ● 51g fiber (12%)


Almuerzo

725 kcal, 38g proteína, 95g carbohidratos netos, 14g grasa




Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal




Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Cena

725 kcal, 31g proteína, 85g carbohidratos netos, 15g grasa




Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal




Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína


2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1649 kcal ● 115g protein (28%) ● 21g fat (11%) ● 192g carbs (47%) ● 59g fiber (14%)

Almuerzo

705 kcal, 36g proteína, 105g carbohidratos netos, 5g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal




Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal

Cena

725 kcal, 31g proteína, 85g carbohidratos netos, 15g grasa




Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal




Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína


2 cucharada- 218 kcal


Day 7

1694 kcal128g protein (30%)24g fat (13%)183g carbs (43%)57g fiber (14%)

Almuerzo


705 kcal, 36g proteína, 105g carbohidratos netos, 5g grasa

Pasta de lentejas
505 kcal

Jugo de frutas
1 3/4 taza(s)- 201 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

770 kcal, 44g proteína, 76g carbohidratos netos, 19g grasa

Salteado de Chik'n
427 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias
343 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ comino molido
2 1/3 cdita (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ curry en polvo
1/8 cda (1g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/2 taza (101g)
- ☐ seitán
14 oz (397g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
5/8 caja (165 g) (96g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ Salsa teriyaki
1/4 lbs (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)

Sopas, salsas y jugos de carne

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata(s) (933g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 lata(s) (878g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ frijoles negros
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
14 cucharada, sin cáscara (88g)
- ☐ mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)
- ☐ leche de coco en lata
1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
54 2/3 fl oz (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

- ☐ **caldo de verduras**
7 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa para pasta**
1/2 frasco (680 g) (336g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **hojas de kale**
4 1/4 taza, picada (170g)
 - ☐ **ajo**
9 2/3 diente(s) (29g)
 - ☐ **pepino**
1/4 pepino (21 cm) (88g)
 - ☐ **tomates**
5 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (705g)
 - ☐ **perejil fresco**
2 1/3 ramitas (2g)
 - ☐ **apio crudo**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
 - ☐ **zanahorias**
8 1/3 mediana (508g)
 - ☐ **cebolla**
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (296g)
 - ☐ **lechuga romana**
4 3/4 corazones (2375g)
 - ☐ **mezcla de verduras congeladas**
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
 - ☐ **puré de tomate**
1 2/3 cda (27g)
 - ☐ **batatas / boniatos**
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)
 - ☐ **pimiento**
3/4 mediana (89g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 1/2 taza, picada (60g)

ajo, picado

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

garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

3 taza, picada (120g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata(s) (672g)

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

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (44g)

Para las 2 comidas:

nueces

14 cucharada, sin cáscara (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

tomates, en cubos

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

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

Dal con arroz

538 kcal ● 17g protein ● 27g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

leche de coco en lata

1/2 taza (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

curry en polvo

1/8 cda (1g)

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

1. Cocina el arroz según el paquete.
2. En una cacerola, agrega el agua y la leche de coco y lleva a hervir a fuego lento. Añade las lentejas y cocina durante 20 minutos, tapado. Agrega más agua si es necesario.
3. Mientras tanto, en una sartén calienta el aceite y añade el ajo hasta que esté suave. Agrega las especias y revuelve durante uno o dos minutos. Reserva.
4. Cuando las lentejas estén listas, añade la mezcla de cebolla y mezcla hasta que todo quede bien integrado.
5. Sirve sobre el arroz.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal  3g protein  1g fat  42g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal  28g protein  6g fat  39g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cucharadita (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)
arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
seitán, cortado en tiras
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 2/3 cucharada (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
seitán, cortado en tiras
6 oz (170g)

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 simple con tomates y zanahorias

196 kcal  8g protein  6g fat  14g carbs  13g fiber



Para una sola comida:

- aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
- lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
- tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas
1 mediana (61g)
- lechuga romana, troceado grueso
2 corazones (1000g)
- tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

- salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- pasta de lentejas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

- salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)
- pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 44g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- jugo de fruta
14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

- jugo de fruta
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Arroz integral

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



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

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

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.

Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s) de seitán

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal ● 27g protein ● 7g fat ● 98g carbs ● 18g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

5/8 caja (165 g) (96g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

5/8 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (88g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/8 lata(s) (261g)

tomates, picado

5/8 tomate roma (47g)

perejil fresco, picado

2 1/3 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.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal  35g protein  16g fat  94g carbs  28g fiber



Para una sola comida:

- caldo de verduras**
1/2 taza(s) (mL)
- aceite**
1 cda (mL)
- apio crudo, cortado en rodajas finas**
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- zanahorias, pelado y cortado en rodajas**
2 grande (144g)
- cebolla, cortado en cubitos**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ajo, picado**
2 diente(s) (6g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

- caldo de verduras**
1 taza(s) (mL)
- aceite**
2 cda (mL)
- apio crudo, cortado en rodajas finas**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- zanahorias, pelado y cortado en rodajas**
4 grande (288g)
- cebolla, cortado en cubitos**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ajo, picado**
4 diente(s) (12g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**
2 lata(s) (878g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- pan naan**
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 58g carbs ● 30g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/4 taza(s) (mL)
comino molido
5/8 cdita (1g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
hojas de kale
10 cucharada, picada (25g)
aceite
3/8 cda (mL)
puré de tomate
5/6 cda (13g)
frijoles negros, escurrido
5/6 lata(s) (366g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
3/8 batata, 12,5 cm de largo (88g)
cebolla, picado
3/8 pequeña (29g)
ajo, cortado en cubitos
5/6 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
jugo de limón
5/6 cda (mL)
hojas de kale
1 1/4 taza, picada (50g)
aceite
5/6 cda (mL)
puré de tomate
1 2/3 cda (27g)
frijoles negros, escurrido
1 2/3 lata(s) (732g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)
cebolla, picado
5/6 pequeña (58g)
ajo, cortado en cubitos
1 2/3 diente(s) (5g)

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.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



arroz integral
1/4 taza (53g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
3/4 mediana (89g)
zanahorias, cortado en tiras finas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
7/8 mediana (53g)
lechuga romana, troceado grueso
1 3/4 corazones (875g)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

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

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.