

# Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 2100 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

2083 kcal ● 182g protein (35%) ● 72g fat (31%) ● 142g carbs (27%) ● 35g fiber (7%)

### Almuerzo

920 kcal, 59g proteína, 89g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 tender(s)- 571 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
350 kcal

### Cena

890 kcal, 63g proteína, 50g carbohidratos netos, 41g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
720 kcal



**Leche de soja**  
2 taza(s)- 169 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 2

2083 kcal ● 182g protein (35%) ● 72g fat (31%) ● 142g carbs (27%) ● 35g fiber (7%)

### Almuerzo

920 kcal, 59g proteína, 89g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 tender(s)- 571 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
350 kcal

### Cena

890 kcal, 63g proteína, 50g carbohidratos netos, 41g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
720 kcal



**Leche de soja**  
2 taza(s)- 169 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 3

2035 kcal ● 150g protein (29%) ● 55g fat (24%) ● 189g carbs (37%) ● 47g fiber (9%)

### Almuerzo

865 kcal, 59g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



Pasta de lentejas  
673 kcal



Leche de soja  
2 1/4 taza(s)- 191 kcal

### Cena

900 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Curry de tofu con arroz  
748 kcal



Ensalada mixta con tomate simple  
151 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 4

2097 kcal ● 133g protein (25%) ● 60g fat (26%) ● 200g carbs (38%) ● 55g fiber (10%)

### Almuerzo

925 kcal, 43g proteína, 97g carbohidratos netos, 21g grasa



Estofado ahumado de frijoles negros  
714 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
212 kcal

### Cena

900 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Curry de tofu con arroz  
748 kcal



Ensalada mixta con tomate simple  
151 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 5

2057 kcal ● 139g protein (27%) ● 41g fat (18%) ● 209g carbs (41%) ● 73g fiber (14%)

### Almuerzo

925 kcal, 43g proteína, 97g carbohidratos netos, 21g grasa



Estofado ahumado de frijoles negros  
714 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
212 kcal

### Cena

860 kcal, 36g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



Panecillo  
2 bollo(s)- 154 kcal



Cassoulet de alubias blancas  
577 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate  
128 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 6

2115 kcal ● 159g protein (30%) ● 66g fat (28%) ● 175g carbs (33%) ● 46g fiber (9%)

### Almuerzo

985 kcal, 62g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

### Cena

860 kcal, 36g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Cassoulet de alubias blancas**  
577 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 7

2084 kcal ● 153g protein (29%) ● 73g fat (31%) ● 159g carbs (30%) ● 46g fiber (9%)

### Almuerzo

985 kcal, 62g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

### Cena

830 kcal, 30g proteína, 94g carbohidratos netos, 25g grasa



**Zoodles marinara**  
450 kcal



**Pan de ajo vegano sencillo**  
3 rebanada(s)- 378 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva  
3 cdita (mL)

## Otro

- mezcla de hierbas italianas  
1 1/2 cdita (5g)
- salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- leche de soja sin azúcar  
6 1/4 taza (mL)
- tenders sin carne estilo chik'n  
20 piezas (510g)
- Salsa de curry  
1 frasco (425 g) (425g)
- mezcla de hojas verdes  
2 paquete (155 g) (335g)
- pasta de lentejas  
1/3 lbs (151g)
- tomates en cubos  
1 1/4 lata(s) (525g)
- pimentón ahumado  
2 1/2 cucharadita (6g)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias  
6 1/2 mediana (399g)
- brócoli  
3 taza, picado (273g)
- patatas  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- ketchup  
5 cda (85g)
- cebolla  
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (305g)
- tomates  
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (865g)
- perejil fresco  
4 1/2 ramitas (5g)
- puré de tomate  
1 1/4 cda (20g)
- ajo  
8 1/2 diente(s) (26g)
- cebolla roja  
1 1/2 pequeña (105g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua  
17 1/2 taza(s) (mL)

## Especias y hierbas

- vinagre balsámico  
1 1/2 cda (mL)
- comino molido  
1 1/4 cdita (3g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
1 1/2 cda (mL)
- salsa para pasta  
1 frasco (680 g) (744g)
- caldo de verduras  
3 1/4 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
5 lata (~540 g) (2630g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (672g)
- tofu firme  
1 lbs (454g)
- frijoles negros  
2 1/2 lata(s) (1098g)
- frijoles blancos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (659g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
2 1/2 cda (mL)

## Productos horneados

- Bollo  
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

**pepino**  
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)

**pan**  
3 rebanada (96g)

**apio crudo**  
3 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(140g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

**calabacín**  
4 mediana (784g)

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
10 piezas (255g)  
**ketchup**  
2 1/2 cda (43g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
20 piezas (510g)  
**ketchup**  
5 cda (85g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

### Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/8 pequeña (26g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/4 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/4 pequeña (53g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)  
**perejil fresco, picado**  
4 1/2 ramitas (5g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡Sirve!

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



**salsa para pasta**  
1/3 frasco (680 g) (224g)  
**pasta de lentejas**  
1/3 lbs (151g)

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

### Leche de soja

2 1/4 taza(s) - 191 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)  
**leche de soja sin azúcar**  
2 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Estofado ahumado de frijoles negros

714 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 75g carbs ● 40g fiber



Para una sola comida:

**tomates en cubos**  
5/8 lata(s) (263g)  
**puré de tomate**  
5/8 cda (10g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1 1/4 taza(s) (mL)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**comino molido**  
5/8 cdita (1g)  
**pimentón ahumado**  
1 1/4 cucharadita (3g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1 1/4 lata(s) (549g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
5/8 pequeña (44g)  
**ajo, picado**  
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**tomates en cubos**  
1 1/4 lata(s) (525g)  
**puré de tomate**  
1 1/4 cda (20g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
2 1/2 taza(s) (mL)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cda (mL)  
**comino molido**  
1 1/4 cdita (3g)  
**pimentón ahumado**  
2 1/2 cucharadita (6g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
2 1/2 lata(s) (1098g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 1/4 pequeña (88g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
2. Añade las especias y remueve, tostándolas durante aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora el caldo, los frijoles, los tomates y la pasta de tomate. Remueve y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Rocía un poco de zumo de lima por encima y sirve.

### Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/4 pequeña (53g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
6 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 pequeña (105g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 sausage (150g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cdita (5g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 mediana (183g)  
**brócoli, picado**  
3 taza, picado (273g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3 sausage (300g)  
**patatas, cortado en gajos**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamo.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

### Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Curry de tofu con arroz

748 kcal ● 27g protein ● 29g fat ● 90g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**Salsa de curry**  
1/2 frasco (425 g) (213g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

Para las 2 comidas:

**Salsa de curry**  
1 frasco (425 g) (425g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1 taza (185g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.  
Esurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.  
Corta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.  
Calienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.  
Luego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.  
Vierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.  
Sirve el curry de tofu sobre el arroz.

### Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

#### Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

### 1. Disfruta.

### Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

#### caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

#### aceite

3/4 cda (mL)

**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**

1 1/2 grande (108g)

#### cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

#### ajo, picado

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

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

3/4 lata(s) (329g)

Para las 2 comidas:

#### caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

#### aceite

1 1/2 cda (mL)

**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**

3 grande (216g)

#### cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

#### ajo, picado

3 diente(s) (9g)

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

1 1/2 lata(s) (659g)

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.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 paquete (155 g) (78g)  
**pepino, en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**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 ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (123g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Zoodles marinara

450 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 56g carbs ● 20g fiber



**salsa para pasta**  
2 taza (520g)  
**calabacín**  
4 mediana (784g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

### Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s) - 378 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 rebanada(s)

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
3 diente(s) (9g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (78g)

**agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (543g)

**agua**

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.