

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 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

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

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.
Sirve con ketchup.

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

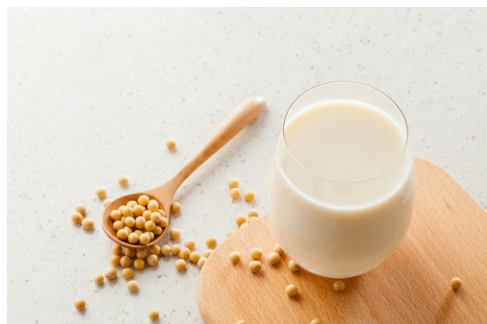


salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

- 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 pergamino.
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 cedita (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 cedita (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.
Escurre 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 (≈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 (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía 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.
-