

# Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 2300 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

2253 kcal ● 156g protein (28%) ● 83g fat (33%) ● 189g carbs (34%) ● 31g fiber (6%)

### Almuerzo

980 kcal, 62g proteína, 98g carbohidratos netos, 31g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**

676 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

302 kcal

### Cena

1000 kcal, 33g proteína, 89g carbohidratos netos, 51g grasa



**Lentejas al curry**

362 kcal



**Pan de ajo vegano sencillo**

4 rebanada(s)- 504 kcal



**Ensalada mixta simple**

136 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

2344 kcal ● 148g protein (25%) ● 66g fat (26%) ● 232g carbs (40%) ● 57g fiber (10%)

### Almuerzo

1075 kcal, 40g proteína, 132g carbohidratos netos, 34g grasa



**Arroz y frijoles beliceños**

905 kcal



**Leche de soja**

2 taza(s)- 169 kcal

### Cena

1000 kcal, 47g proteína, 97g carbohidratos netos, 31g grasa



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

213 kcal



**Garbanzos veganos y pasta de garbanzo**

785 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

2344 kcal ● 148g protein (25%) ● 66g fat (26%) ● 232g carbs (40%) ● 57g fiber (10%)

### Almuerzo

1075 kcal, 40g proteína, 132g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Arroz y frijoles beliceños

905 kcal



#### Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal

### Cena

1000 kcal, 47g proteína, 97g carbohidratos netos, 31g grasa



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

213 kcal



#### Garbanzos veganos y pasta de garbanzo

785 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

2235 kcal ● 181g protein (32%) ● 81g fat (33%) ● 140g carbs (25%) ● 55g fiber (10%)

### Almuerzo

990 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 333 kcal



#### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal

### Cena

970 kcal, 58g proteína, 81g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s)- 628 kcal



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 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

2259 kcal ● 170g protein (30%) ● 61g fat (24%) ● 210g carbs (37%) ● 48g fiber (8%)

### Almuerzo

990 kcal, 62g proteína, 57g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 333 kcal



#### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal

### Cena

995 kcal, 47g proteína, 151g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 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

2330 kcal ● 179g protein (31%) ● 92g fat (36%) ● 166g carbs (28%) ● 30g fiber (5%)

### Almuerzo

1025 kcal, 34g proteína, 80g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal



#### Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

754 kcal

### Cena

1030 kcal, 85g proteína, 83g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Lentejas

347 kcal



#### Seitán con ajo y pimienta

685 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

2330 kcal ● 179g protein (31%) ● 92g fat (36%) ● 166g carbs (28%) ● 30g fiber (5%)

### Almuerzo

1025 kcal, 34g proteína, 80g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal



#### Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

754 kcal

### Cena

1030 kcal, 85g proteína, 83g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Lentejas

347 kcal



#### Seitán con ajo y pimienta

685 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



## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1 1/4 taza (240g)
- frijoles rojos (kidney)  
1 1/4 lata (560g)
- garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (672g)
- tempeh  
1 lbs (454g)

## Bebidas

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

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 cdita (3g)
- tomillo, seco  
5 cdita, molido (7g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)

## Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata  
1 1/3 taza (mL)
- almendras  
3/4 taza, entera (107g)
- mezcla de frutos secos  
10 cucharada (84g)

## Otro

- pasta de curry  
1/2 cda (8g)
- mezcla de hojas verdes  
3 1/2 paquete (155 g) (528g)
- Salsa teriyaki  
2 3/4 cucharada (mL)
- leche de soja sin azúcar  
4 taza (mL)
- Levadura nutricional  
3 cdita (4g)
- Pasta de garbanzo  
6 oz (170g)
- Margarina vegana  
1 1/2 cda (21g)

## Productos horneados

- pan  
16 oz (448g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas  
16 1/2 cda (mL)
- aceite  
1 1/3 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ajo  
18 3/4 diente(s) (56g)
- mezcla de verduras congeladas  
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
- tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (569g)
- cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (314g)
- pimiento rojo  
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)
- apio crudo  
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)
- pepino  
1 2/3 pepino (21 cm) (502g)
- lechuga romana  
1 1/2 cabeza (971g)
- pimiento  
2 pequeña (148g)
- ketchup  
2 3/4 cda (47g)
- zanahorias  
7/8 mediana (53g)
- champiñones  
2 1/2 taza, picada (175g)
- pimiento verde  
4 cucharada, picada (37g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
1 1/2 taza (278g)
- seitán  
22 oz (624g)
- pasta seca cruda  
6 oz (171g)

- mezcla para coleslaw  
4 taza (360g)
  - tenders sin carne estilo chik'n  
11 piezas (281g)
  - albóndigas veganas congeladas  
4 1/2 albóndiga(s) (135g)
  - Queso vegano, en lonchas  
5 rebanada(s) (101g)
- 

#### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa barbecue  
8 cda (136g)
- salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (252g)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



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.\r\nMientras 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.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



**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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Arroz y frijoles beliceños

905 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 128g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**leche de coco en lata**  
1/2 taza (mL)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido**  
5/8 lata (280g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
10 cucharada (116g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente(s) (6g)  
**cebolla, picado**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)  
**pimiento rojo, picado**  
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (37g)

Para las 2 comidas:

**leche de coco en lata**  
1 taza (mL)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido**  
1 1/4 lata (560g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1 1/4 taza (231g)  
**ajo, picado fino**  
3 3/4 diente(s) (11g)  
**cebolla, picado**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)  
**pimiento rojo, picado**  
5/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (74g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

### 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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga - 658 kcal ● 51g protein ● 17g fat ● 52g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**salsa barbecue**  
4 cda (68g)  
**lechuga romana**  
8 hoja interior (48g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 pequeña (74g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)  
**salsa barbecue**  
8 cda (136g)  
**lechuga romana**  
16 hoja interior (96g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1 lbs (454g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
2 pequeña (148g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
5 cucharada (42g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
10 cucharada (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

754 kcal ● 26g protein ● 34g fat ● 74g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
5 rebanada(s) (160g)  
**tomillo, seco**  
2 1/2 cdita, molido (4g)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)  
**champiñones**  
1 1/4 taza, picada (88g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
2 1/2 rebanada(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
10 rebanada(s) (320g)  
**tomillo, seco**  
5 cdita, molido (7g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**champiñones**  
2 1/2 taza, picada (175g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
5 rebanada(s) (101g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



**lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/2 cda (8g)

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.

### Pan de ajo vegano sencillo

4 rebanada(s) - 504 kcal ● 17g protein ● 23g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 rebanada(s)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
4 diente(s) (12g)

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

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)  
**mezcla de hojas verdes**  
5/6 paquete (155 g) (129g)  
**pepino, en rodajas**  
5/6 pepino (21 cm) (251g)  
**tomates, en cubos**  
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (102g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
5 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 2/3 paquete (155 g) (258g)  
**pepino, en rodajas**  
1 2/3 pepino (21 cm) (502g)  
**tomates, en cubos**  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (205g)

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

### Garbanzos veganos y pasta de garbanzo

785 kcal ● 40g protein ● 23g fat ● 76g carbs ● 29g fiber



Para una sola comida:

**Levadura nutricional**  
1 1/2 cdita (2g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**Pasta de garbanzo**  
3 oz (85g)  
**Margarina vegana**  
3/4 cda (11g)  
**ajo, finamente picado**  
3 diente(s) (9g)  
**cebolla, en rodajas finas**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**Levadura nutricional**  
3 cdita (4g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**Pasta de garbanzo**  
6 oz (170g)  
**Margarina vegana**  
1 1/2 cda (21g)  
**ajo, finamente picado**  
6 diente(s) (18g)  
**cebolla, en rodajas finas**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.  
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.  
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.  
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto.  
Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Rinde 11 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
11 piezas (281g)  
**ketchup**  
2 3/4 cda (47g)

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

### 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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal ● 47g protein ● 16g fat ● 151g carbs ● 16g fiber



**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (252g)  
**pasta seca cruda**  
6 oz (171g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
4 1/2 albóndiga(s) (135g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
4 cucharada (mL)  
**cebolla**  
1/2 taza, picada (80g)  
**pimiento verde**  
4 cucharada, picada (37g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**seitán, estilo pollo**  
1 lbs (454g)  
**ajo, picado finamente**  
5 diente(s) (15g)

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.

## 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.