

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 2600 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

2580 kcal ● 197g protein (31%) ● 84g fat (29%) ● 224g carbs (35%) ● 33g fiber (5%)

Almuerzo

1100 kcal, 89g proteína, 43g carbohidratos netos, 58g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal



Leche de soja
2 1/3 taza(s)- 198 kcal

Cena

1155 kcal, 36g proteína, 178g carbohidratos netos, 25g grasa



Pasta con salsa comprada
851 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2631 kcal ● 192g protein (29%) ● 145g fat (50%) ● 86g carbs (13%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1100 kcal, 89g proteína, 43g carbohidratos netos, 58g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal



Leche de soja
2 1/3 taza(s)- 198 kcal

Cena

1205 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 86g grasa



Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 381 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
824 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2567 kcal ● 266g protein (42%) ● 50g fat (18%) ● 215g carbs (34%) ● 48g fiber (7%)

Almuerzo

1055 kcal, 113g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



Alitas de seitán teriyaki
14 onza(s) de seitán- 1041 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

1185 kcal, 80g proteína, 145g carbohidratos netos, 13g grasa



Chili vegano simple
1072 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2567 kcal ● 266g protein (42%) ● 50g fat (18%) ● 215g carbs (34%) ● 48g fiber (7%)

Almuerzo

1055 kcal, 113g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



Alitas de seitán teriyaki
14 onza(s) de seitán- 1041 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

1185 kcal, 80g proteína, 145g carbohidratos netos, 13g grasa



Chili vegano simple
1072 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2584 kcal ● 180g protein (28%) ● 72g fat (25%) ● 240g carbs (37%) ● 65g fiber (10%)

Almuerzo

1115 kcal, 46g proteína, 143g carbohidratos netos, 29g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
885 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

1140 kcal, 61g proteína, 94g carbohidratos netos, 41g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
924 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

2553 kcal ● 173g protein (27%) ● 151g fat (53%) ● 85g carbs (13%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1140 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 87g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal

Cena

1085 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

938 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2553 kcal ● 173g protein (27%) ● 151g fat (53%) ● 85g carbs (13%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1140 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 87g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal

Cena

1085 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

938 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
22 1/4 taza(s) (mL)

Otro

- coliflor congelada
3 3/4 taza (425g)
- salchicha vegana
5 sausage (500g)
- leche de soja sin azúcar
8 taza (mL)
- mezcla de hojas verdes
7 taza (205g)
- tomates en cubos
1 1/4 lata (794 g) (993g)
- Salsa teriyaki
14 cda (mL)
- albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- Salsa de curry
3 taza (850g)

Grasas y aceites

- aceite
4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- Mayonesa vegana
6 cda (90g)

Verduras y productos vegetales

- cebolla
3 3/4 pequeña (263g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (447g)
- calabacín
4 3/4 grande (1534g)
- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- hojas de kale
1 3/4 manojo (298g)
- coliflor
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
- ajo
6 diente(s) (18g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- salsa
5 cda (90g)

Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
1/2 taza (59g)
- nueces
1 taza, picada (116g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
3 fl oz (mL)
- aguacates
4 1/3 aguacate(s) (871g)
- jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- limón
1 3/4 pequeña (102g)

Especias y hierbas

- albahaca fresca
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
- mezcla de condimento para tacos
1 2/3 sobre (58g)
- mostaza Dijon
3 cda (45g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/4 paquete (340 g) (425g)
- frijoles para chili
1 1/4 lata (~450 g) (560g)
- frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- tempeh
6 2/3 oz (189g)
- frijoles refritos
13 1/4 cucharada (202g)
- tofu firme
3 lbs (1360g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda**
3/4 lbs (342g)
 - seitán**
1 3/4 lbs (794g)
 - arroz blanco de grano largo**
1/3 taza (62g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 1/2 salchicha(s) - 902 kcal ● 73g protein ● 48g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
2 taza (213g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
salchicha vegana
2 1/2 sausage (250g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/4 pequeña (88g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
3 3/4 taza (425g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
salchicha vegana
5 sausage (500g)
cebolla, cortado en láminas finas
2 1/2 pequeña (175g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Leche de soja

2 1/3 taza(s) - 198 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
2 1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
4 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán - 1041 kcal ● 113g protein ● 35g fat ● 66g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

seitán
14 oz (397g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
7 cda (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1 3/4 lbs (794g)
aceite
3 1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
14 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.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal ● 42g protein ● 14g fat ● 134g carbs ● 14g fiber



salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal ● 39g protein ● 68g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
Mayonesa vegana
3 cda (45g)
nueces
1/2 taza, picada (58g)
tofu firme, escurrido
3/4 lbs (340g)
ajo, en cubos
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
3 cdita (mL)
mostaza Dijon
3 cda (45g)
Mayonesa vegana
6 cda (90g)
nueces
1 taza, picada (116g)
tofu firme, escurrido
1 1/2 lbs (680g)
ajo, en cubos
6 diente(s) (18g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
5/8 manojo (106g)
aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/4 manojo (213g)
aguacates, troceado
1 1/4 aguacate(s) (251g)
limón, exprimido
1 1/4 pequeña (73g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Pasta con salsa comprada

851 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 157g carbs ● 13g fiber



pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)
salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)

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

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 381 kcal ● 12g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 taza(s)
mezcla de frutos secos
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

824 kcal ● 18g protein ● 54g fat ● 31g carbs ● 34g fiber



agua
5/8 taza(s) (mL)
jugo de limón
5 1/4 cda (mL)
albahaca fresca
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
tomates, cortado por la mitad
17 1/2 tomates cherry (298g)
calabacín
1 3/4 grande (565g)
aguacates, pelado y sin semillas
1 3/4 aguacate(s) (352g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Chili vegano simple

1072 kcal ● 79g protein ● 13g fat ● 120g carbs ● 41g fiber



Para una sola comida:

mezcla de condimento para tacos
5/8 sobre (22g)
migajas de hamburguesa vegetariana
5/8 paquete (340 g) (213g)
tomates en cubos
5/8 lata (794 g) (496g)
cebolla, cortado en cubitos
5/8 pequeña (44g)
frijoles para chili, con líquido
5/8 lata (~450 g) (280g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
5/8 lata(s) (274g)

Para las 2 comidas:

mezcla de condimento para tacos
1 1/4 sobre (44g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/4 paquete (340 g) (425g)
tomates en cubos
1 1/4 lata (794 g) (993g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 pequeña (88g)
frijoles para chili, con líquido
1 1/4 lata (~450 g) (560g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
1 1/4 lata(s) (549g)

1. Mezcla los tomates, la cebolla, los frijoles blancos, los frijoles para chili y la mezcla de condimentos para tacos en una olla grande a fuego medio. Lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego a bajo, añade las migas de burger (hamburguesa vegetal) y continúa cocinando hasta que estén calientes. Servir.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

924 kcal ● 57g protein ● 40g fat ● 46g carbs ● 38g fiber



tempeh
6 2/3 oz (189g)
mezcla de condimento para tacos
1 2/3 cda (14g)
mezcla de hojas verdes
13 1/3 cucharada (25g)
salsa
5 cda (90g)
frijoles refritos
13 1/3 cucharada (202g)
aceite
5/6 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

agua

2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
 2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
 3. Añade el arroz y remueve.
 4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa.
Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
 5. Cocina durante 20 minutos.
 6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
 7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

938 kcal ● 43g protein ● 55g fat ● 51g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
calabacín
1 1/2 grande (485g)
Salsa de curry
1 1/2 taza (425g)
coliflor, cortado en trozos
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)
tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente
3/4 package (16 oz) (340g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
calabacín
3 grande (969g)
Salsa de curry
3 taza (850g)
coliflor, cortado en trozos
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(398g)
tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente
1 1/2 package (16 oz) (680g)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

agua

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

agua

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.