

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 2700 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

2718 kcal ● 191g protein (28%) ● 122g fat (40%) ● 147g carbs (22%) ● 67g fiber (10%)

Almuerzo

1160 kcal, 66g proteína, 42g carbohidratos netos, 70g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
981 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal

Cena

1230 kcal, 53g proteína, 102g carbohidratos netos, 50g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2709 kcal ● 214g protein (32%) ● 99g fat (33%) ● 185g carbs (27%) ● 55g fiber (8%)

Almuerzo

1150 kcal, 89g proteína, 80g carbohidratos netos, 47g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Gajos de batata
347 kcal

Cena

1230 kcal, 53g proteína, 102g carbohidratos netos, 50g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2637 kcal ● 234g protein (35%) ● 116g fat (39%) ● 119g carbs (18%) ● 46g fiber (7%)

Almuerzo

1150 kcal, 89g proteína, 80g carbohidratos netos, 47g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Gajos de batata

347 kcal

Cena

1160 kcal, 73g proteína, 36g carbohidratos netos, 67g grasa



Crack slaw con tempeh

843 kcal



Semillas de girasol

316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2642 kcal ● 201g protein (30%) ● 113g fat (39%) ● 152g carbs (23%) ● 52g fiber (8%)

Almuerzo

1155 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 45g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es)- 662 kcal

Cena

1160 kcal, 73g proteína, 36g carbohidratos netos, 67g grasa



Crack slaw con tempeh

843 kcal



Semillas de girasol

316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2742 kcal ● 197g protein (29%) ● 68g fat (22%) ● 238g carbs (35%) ● 97g fiber (14%)

Almuerzo

1155 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 45g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es)- 662 kcal

Cena

1260 kcal, 69g proteína, 122g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa

1158 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

2671 kcal ● 197g protein (29%) ● 75g fat (25%) ● 236g carbs (35%) ● 66g fiber (10%)

Almuerzo

1180 kcal, 82g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal

Cena

1165 kcal, 43g proteína, 140g carbohidratos netos, 37g grasa



Sopa marroquí de garbanzos
525 kcal



Lentejas
289 kcal



Chips de tortilla
352 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2671 kcal ● 197g protein (29%) ● 75g fat (25%) ● 236g carbs (35%) ● 66g fiber (10%)

Almuerzo

1180 kcal, 82g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal

Cena

1165 kcal, 43g proteína, 140g carbohidratos netos, 37g grasa



Sopa marroquí de garbanzos
525 kcal



Lentejas
289 kcal



Chips de tortilla
352 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
24 1/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/2 taza, entera (72g)
- pepitas de girasol
5 oz (147g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
17 2/3 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot
5 cucharada (mL)
- salsa picante
4 cdita (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- salsa
1 taza (293g)
- salsa barbecue
12 cda (204g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale
6 taza, picada (240g)
- ajo
10 diente(s) (30g)
- habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
- granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
- batatas / boniatos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)
- lechuga romana
24 hoja interior (144g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
4 lata(s) (1792g)
- tempeh
3 lbs (1418g)
- frijoles negros
2 1/4 lata(s) (988g)
- lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

Otro

- yogur de almendra con sabor
4 container (600g)
- Aderezo ranch vegano
5 cucharada (mL)
- salchicha vegana
6 sausage (600g)
- mezcla para coleslaw
14 taza (1260g)
- Queso vegano, en lonchas
8 rebanada(s) (161g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
- tomates en cubos
1 lata (794 g) (794g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- sal
1 2/3 cdita (10g)
- comino molido
5 cdita (11g)
- pimentón
2 cdita (5g)

Productos horneados

- pan
8 rebanada (256g)

Productos lácteos y huevos

- crema agria
4 1/2 cda (54g)

Frutas y jugos

pimiento
3 pequeña (222g)

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

cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

jugo de limón
2 cda (mL)

Aperitivos

topos (tortilla chips)
5 oz (142g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

981 kcal ● 60g protein ● 63g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



aceite
1 1/4 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
5 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
10 oz (284g)
Aderezo ranch vegano
5 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es) - 662 kcal ● 20g protein ● 31g fat ● 67g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada (128g)
aceite
2 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada (256g)
aceite
4 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
8 rebanada(s) (161g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga - 987 kcal ● 77g protein ● 26g fat ● 78g carbs ● 34g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
salsa barbecue
6 cda (102g)
lechuga romana
12 hoja interior (72g)
tempeh, cortado en cubos
3/4 lbs (340g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 1/2 pequeña (111g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
salsa barbecue
12 cda (204g)
lechuga romana
24 hoja interior (144g)
tempeh, cortado en cubos
1 1/2 lbs (680g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
3 pequeña (222g)

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.

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur de almendra con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de almendra con sabor
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
12 taza(s) (mL)
aceite
3 cdita (mL)
hojas de kale, picado
6 taza, picada (240g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3 lata(s) (1344g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga 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.

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
yogur de almendra con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:
yogur de almendra con sabor
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
salsa picante
4 cdita (mL)
pepitas de girasol
4 cda (48g)
aceite
8 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente (12g)
tempeh, cortado en cubos
1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Sopa de frijoles negros y salsa

1158 kcal ● 67g protein ● 15g fat ● 116g carbs ● 74g fiber



caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
frijoles negros
2 1/4 lata(s) (988g)
comino molido
1 cdita (2g)
crema agria
4 1/2 cda (54g)
salsa, con trozos
1 taza (293g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sopa marroquí de garbanzos

525 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 53g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
tomates en cubos
1/2 lata (794 g) (397g)
pimentón
1 cdita (2g)
apio crudo, picado
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
cebolla, picado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
comino molido
4 cdita (8g)
tomates en cubos
1 lata (794 g) (794g)
pimentón
2 cdita (5g)
apio crudo, picado
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
cebolla, picado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego bajo. Añade la cebolla y el apio y cocina hasta que estén tiernos, removiendo frecuentemente, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade comino y pimentón. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que las especias desprendan aroma.
3. Incorpora los garbanzos, los tomates y el caldo de verduras. Lleva a ebullición a fuego medio y tapa. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade el zumo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade más agua o caldo si queda demasiado espesa. Sirve.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Chips de tortilla

352 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 45g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

topos (tortilla chips)
2 1/2 oz (71g)

Para las 2 comidas:

topos (tortilla chips)
5 oz (142g)

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.
-