

Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 3000 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

3016 kcal ● 208g protein (28%) ● 74g fat (22%) ● 285g carbs (38%) ● 94g fiber (13%)

Almuerzo

1265 kcal, 86g proteína, 128g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche de soja
3 taza(s)- 254 kcal



Pasta de lentejas
1010 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 37g proteína, 154g carbohidratos netos, 51g grasa



Pasta con salsa comprada
680 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
691 kcal

Day 2

3016 kcal ● 224g protein (30%) ● 119g fat (36%) ● 211g carbs (28%) ● 50g fiber (7%)

Almuerzo

1265 kcal, 102g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
3 1/2 salchicha(s)- 1263 kcal

Cena

1370 kcal, 37g proteína, 154g carbohidratos netos, 51g grasa



Pasta con salsa comprada
680 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
691 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa




Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 3


3015 kcal 200g protein (27%) 76g fat (23%) 297g carbs (39%) 85g fiber (11%)

Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 47g grasa

Sopa de garbanzos y col rizada


1091 kcal

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína


3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1360 kcal, 60g proteína, 181g carbohidratos netos, 28g grasa

Ensalada mixta

364 kcal

Espaguetis con albóndigas vegetarianas


996 kcal

Day 4


3032 kcal 196g protein (26%) 88g fat (26%) 282g carbs (37%) 82g fiber (11%)

Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 113g carbohidratos netos, 47g grasa

Sopa de garbanzos y col rizada


1091 kcal

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína


3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1375 kcal, 55g proteína, 166g carbohidratos netos, 40g grasa

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal

Pistachos

375 kcal

Day 5


3025 kcal 214g protein (28%) 75g fat (22%) 311g carbs (41%) 63g fiber (8%)

Almuerzo

1270 kcal, 74g proteína, 142g carbohidratos netos, 33g grasa

Ensalada simple con tomates y zanahorias


98 kcal

Sub de albóndigas veganas

2 1/2 sub(s)- 1170 kcal

Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína


3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1375 kcal, 55g proteína, 166g carbohidratos netos, 40g grasa

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal

Pistachos


375 kcal


Day 6

2992 kcal ● 206g protein (27%) ● 118g fat (36%) ● 233g carbs (31%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1345 kcal, 35g proteína, 133g carbohidratos netos, 65g grasa


 **Naranja**
2 naranja(s)- 170 kcal

 **Nueces pacanas**
1/4 taza- 183 kcal

 **Sándwich a la plancha vegano**
3 sándwich(es)- 993 kcal


Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa


 **Batido de proteína**
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1265 kcal, 86g proteína, 96g carbohidratos netos, 51g grasa

 **Ensalada simple con tomates y zanahorias**
196 kcal

 **Tenders de chik'n crujientes**
15 tender(s)- 857 kcal

 **Leche de soja**
2 1/2 taza(s)- 212 kcal


Day 7

2992 kcal ● 206g protein (27%) ● 118g fat (36%) ● 233g carbs (31%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1345 kcal, 35g proteína, 133g carbohidratos netos, 65g grasa


 **Naranja**
2 naranja(s)- 170 kcal

 **Nueces pacanas**
1/4 taza- 183 kcal

 **Sándwich a la plancha vegano**
3 sándwich(es)- 993 kcal


Suplemento(s) de proteína


380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa


 **Batido de proteína**
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1265 kcal, 86g proteína, 96g carbohidratos netos, 51g grasa

 **Ensalada simple con tomates y zanahorias**
196 kcal

 **Tenders de chik'n crujientes**
15 tender(s)- 857 kcal

 **Leche de soja**
2 1/2 taza(s)- 212 kcal

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
16 2/3 oz (475g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2 caja (165 g) (301g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 3/4 frasco (680 g) (1198g)
- ☐ caldo de verduras
16 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ hojas de kale
29 1/4 oz (830g)
- ☐ cebolla
1 3/4 pequeña (123g)
- ☐ lechuga romana
4 corazones (2000g)
- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (591g)
- ☐ cebolla roja
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (389g)
- ☐ zanahorias
2 1/2 mediana (151g)
- ☐ ajo
8 diente(s) (24g)
- ☐ perejil fresco
7 1/3 ramitas (7g)
- ☐ ketchup
7 1/2 cda (128g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ limón
3 pequeña (174g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ agua
24 1/2 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ leche de soja sin azúcar
8 taza (mL)
- ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/2 taza (298g)
- ☐ salchicha vegana
3 1/2 sausage (350g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
14 1/2 albóndiga(s) (435g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 1/2 panecillo(s) (213g)
- ☐ Levadura nutricional
2 1/2 cdita (3g)
- ☐ Queso vegano, en lonchas
12 rebanada(s) (241g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
30 piezas (765g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/4 lbs (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
6 lata(s) (2613g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)
- ☐ pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
2 cdita (4g)

Productos horneados

- ☐ pan
12 rebanada (384g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Leche de soja

3 taza(s) - 254 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 taza(s)

leche de soja sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

1010 kcal ● 65g protein ● 8g fat ● 122g carbs ● 48g fiber



salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)
pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Salchichas veganas y puré de coliflor

3 1/2 salchicha(s) - 1263 kcal ● 102g protein ● 67g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 salchicha(s)

coliflor congelada

2 1/2 taza (298g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

salchicha vegana

3 1/2 sausage (350g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 3/4 pequeña (123g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa de garbanzos y col rizada

1091 kcal ● 54g protein ● 29g fat ● 112g carbs ● 42g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras

8 taza(s) (mL)

aceite

2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

4 taza, picada (160g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

garbanzos, en conserva, escurrido

2 lata(s) (896g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras

16 taza(s) (mL)

aceite

4 cdita (mL)

hojas de kale, picado

8 taza, picada (320g)

ajo, picado

8 diente(s) (24g)

garbanzos, en conserva, escurrido

4 lata(s) (1792g)

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

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Sub de albóndigas veganas

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g protein ● 30g fat ● 135g carbs ● 20g fiber



Rinde 2 1/2 sub(s)

bollo para sub(s)

2 1/2 panecillo(s) (213g)

Levadura nutricional

2 1/2 cdita (3g)

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

albóndigas veganas congeladas

10 albóndiga(s) (300g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
 2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
 3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
 4. Sirve.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es) - 993 kcal ● 30g protein ● 47g fat ● 101g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pan
6 rebanada (192g)
aceite
3 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
6 rebanada(s) (121g)

Para las 2 comidas:

pan
12 rebanada (384g)
aceite
6 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
12 rebanada(s) (241g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite. \r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima. \r\nDora 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa comprada

680 kcal ● 23g protein ● 5g fat ● 126g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
2/3 lbs (304g)
salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

691 kcal ● 14g protein ● 46g fat ● 28g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
3 manojo (510g)
aguacates, troceado
3 aguacate(s) (603g)
limón, exprimido
3 pequeña (174g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta

364 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



lechuga romana, rallado

1 1/2 corazones (750g)

tomates, cortado en cubitos

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

3/8 pepino (21 cm) (113g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

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 3

Comer los día 4 y día 5

Bol de tabulé de garbanzos especiado

1001 kcal 42g protein 12g fat 155g carbs 28g fiber



Para una sola comida:

- 1. cuscús instantáneo, saborizado
- 1 caja (165 g) (151g)
- aceite
- 1/2 cdita (mL)
- comino molido
- 1 cdita (2g)
- jugo de limón
- 1/2 cda (mL)
- pepino, picado
- 1/2 pepino (21 cm) (138g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1 lata(s) (411g)
- tomates, picado
- 1 tomate roma (73g)
- perejil fresco, picado
- 3 2/3 ramitas (4g)

Para las 2 comidas:

- 1. cuscús instantáneo, saborizado
- 2 caja (165 g) (301g)
- aceite
- 1 cdita (mL)
- comino molido
- 2 cdita (4g)
- jugo de limón
- 1 cda (mL)
- pepino, picado
- 1 pepino (21 cm) (276g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 2 lata(s) (821g)
- tomates, picado
- 2 tomate roma (147g)
- perejil fresco, picado
- 7 1/3 ramitas (7g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Pistachos

375 kcal 13g protein 28g fat 11g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- 1. pistachos, sin cáscara
- 1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

- 1. pistachos, sin cáscara
- 1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal 8g protein 6g fat 14g carbs 13g fiber



Para una sola comida:

- aderezo para ensaladas 1 1/2 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas 1/2 mediana (31g)
- lechuga romana, troceado grueso 1 corazones (500g)
- tomates, en cubos 1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas 3 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas 1 mediana (61g)
- lechuga romana, troceado grueso 2 corazones (1000g)
- tomates, en cubos 2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Tenders de chik'n crujientes

15 tender(s) - 857 kcal 61g protein 34g fat 77g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- tenders sin carne estilo chik'n 15 piezas (383g)
- ketchup 3 3/4 cda (64g)

Para las 2 comidas:

- tenders sin carne estilo chik'n 30 piezas (765g)
- ketchup 7 1/2 cda (128g)

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

Leche de soja

2 1/2 taza(s) - 212 kcal 18g protein 11g fat 5g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- leche de soja sin azúcar 5 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.