

# Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 3500 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

3480 kcal ● 232g protein (27%) ● 106g fat (27%) ● 332g carbs (38%) ● 68g fiber (8%)

### Almuerzo

1565 kcal, 59g proteína, 174g carbohidratos netos, 62g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)  
3 barra(s)- 612 kcal



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada](#)  
2 1/2 sándwich(es)- 954 kcal

### Cena

1480 kcal, 76g proteína, 154g carbohidratos netos, 42g grasa



[Chili de lentejas](#)  
1160 kcal



[Leche de soja](#)  
3 3/4 taza(s)- 318 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 2

3483 kcal ● 306g protein (35%) ● 119g fat (31%) ● 247g carbs (28%) ● 48g fiber (6%)

### Almuerzo

1540 kcal, 125g proteína, 61g carbohidratos netos, 81g grasa



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



[Leche de soja](#)  
3 1/4 taza(s)- 275 kcal

### Cena

1510 kcal, 85g proteína, 183g carbohidratos netos, 36g grasa



[Manzana](#)  
1 manzana(s)- 105 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)  
3 sub(s)- 1403 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 3

3548 kcal ● 273g protein (31%) ● 108g fat (27%) ● 321g carbs (36%) ● 50g fiber (6%)

### Almuerzo

1490 kcal, 120g proteína, 134g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Seitán con ajo y pimienta

856 kcal



#### Lentejas

636 kcal

### Cena

1620 kcal, 57g proteína, 184g carbohidratos netos, 63g grasa



#### Curry de berenjena y tofu

1620 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 4

3456 kcal ● 234g protein (27%) ● 33g fat (9%) ● 468g carbs (54%) ● 88g fiber (10%)

### Almuerzo

1505 kcal, 47g proteína, 287g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



#### Pasta con salsa comprada

1276 kcal

### Cena

1515 kcal, 90g proteína, 178g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Pasta de lentejas

1262 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 5

3456 kcal ● 234g protein (27%) ● 33g fat (9%) ● 468g carbs (54%) ● 88g fiber (10%)

### Almuerzo

1505 kcal, 47g proteína, 287g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



#### Pasta con salsa comprada

1276 kcal

### Cena

1515 kcal, 90g proteína, 178g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Pasta de lentejas

1262 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 6

3462 kcal ● 220g protein (25%) ● 155g fat (40%) ● 221g carbs (26%) ● 75g fiber (9%)

### Almuerzo

1500 kcal, 65g proteína, 129g carbohidratos netos, 62g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
528 kcal



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Pasta boloñesa sin carne**  
885 kcal

### Cena

1530 kcal, 58g proteína, 89g carbohidratos netos, 91g grasa



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
974 kcal



**Almendras tostadas**  
5/8 taza(s)- 554 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

---

## Day 7

3462 kcal ● 220g protein (25%) ● 155g fat (40%) ● 221g carbs (26%) ● 75g fiber (9%)

### Almuerzo

1500 kcal, 65g proteína, 129g carbohidratos netos, 62g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
528 kcal



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Pasta boloñesa sin carne**  
885 kcal

### Cena

1530 kcal, 58g proteína, 89g carbohidratos netos, 91g grasa



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
974 kcal



**Almendras tostadas**  
5/8 taza(s)- 554 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- agua  
2 1/4 galón (mL)

## Grasas y aceites

- aceite  
9 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
3 taza (544g)
- mantequilla de cacahuate  
2 1/2 cda (40g)
- tofu firme  
1 package (16 oz) (453g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
3/4 lbs (340g)

## Especias y hierbas

- chile en polvo  
1 1/3 cda (11g)
- comino molido  
1/3 oz (9g)
- sal  
2 cdita (11g)
- pimienta negra  
1 1/2 cdita, molido (4g)
- ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- copos de chile rojo  
2 1/2 cdita (5g)

## Cereales y pastas

- bulgur seco  
2/3 taza (93g)
- seitán  
10 oz (284g)
- arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)
- pasta seca cruda  
1 3/4 lbs (797g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

## Otro

- leche de soja sin azúcar  
9 taza (mL)
- bollo para sub(s)  
3 panecillo(s) (255g)
- Levadura nutricional  
3 cdita (4g)
- albóndigas veganas congeladas  
12 albóndiga(s) (360g)
- coliflor congelada  
2 1/2 taza (298g)
- salchicha vegana  
3 1/2 sausage (350g)
- Salsa de curry  
1 frasco (425 g) (425g)
- pasta de lentejas  
1 1/4 lbs (567g)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
3 barra (120g)

## Productos horneados

- pan  
9 rebanada (288g)

## Dulces

- mermelada  
5 cda (105g)

## Frutas y jugos

- manzanas  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- jugo de fruta  
32 fl oz (mL)
- jugo de lima  
4 1/2 cda (mL)
- aguacates  
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- jugo de limón  
5 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
1/2 lbs (213g)

**caldo de verduras**

2 taza(s) (mL)

**salsa para pasta**

4 frasco (680 g) (2555g)

## **Verduras y productos vegetales**

**tomates enteros enlatados**

1 1/3 taza (320g)

**cebolla**

3 mediano (diá. 6.4 cm) (313g)

**ajo**

14 3/4 diente(s) (44g)

**pimiento verde**

2 1/2 cucharada, picada (23g)

**berenjena**

1 pequeña (458g)

**tomates**

2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (277g)

**hojas de kale**

7 1/2 taza, picada (300g)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Barrita de granola alta en proteínas

3 barra(s) - 612 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 barra(s)

**barra de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 1/2 sándwich(es) - 954 kcal ● 29g protein ● 26g fat ● 138g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

**mantequilla de cacahuate**  
2 1/2 cda (40g)  
**pan**  
5 rebanada (160g)  
**mermelada**  
5 cda (105g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

## 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.

### Leche de soja

3 1/4 taza(s) - 275 kcal ● 23g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 1/4 taza(s)

#### leche de soja sin azúcar

3 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

### Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



**aceite de oliva**  
2 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
5 cucharada, picada (50g)  
**pimiento verde**  
2 1/2 cucharada, picada (23g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado finamente**  
3 diente(s) (9g)

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.

### Lentejas

636 kcal ● 43g protein ● 2g fat ● 93g carbs ● 19g fiber



**agua**  
3 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (176g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber

Para una sola comida:



**jugo de fruta**

16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**

32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta con salsa comprada

1276 kcal ● 44g protein ● 9g fat ● 236g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**

10 oz (285g)

**salsa para pasta**

5/8 frasco (680 g) (420g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**

1 1/4 lbs (570g)

**salsa para pasta**

1 1/4 frasco (680 g) (840g)

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

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

528 kcal ● 7g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 1/4 cucharada, picada (34g)  
**jugo de lima**  
2 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (226g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(138g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1/4 taza, picada (68g)  
**jugo de lima**  
4 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**sal**  
1 cdita (7g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (3g)  
**aguacates, en cubos**  
2 1/4 aguacate(s) (452g)  
**tomates, en cubos**  
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(277g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta boloñesa sin carne

885 kcal ● 51g protein ● 16g fat ● 112g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
3/4 lbs (340g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1 1/2 lbs (680g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (227g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Chili de lentejas

1160 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 147g carbs ● 37g fiber



**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
2/3 taza (128g)  
**chile en polvo**  
1 1/3 cda (11g)  
**comino molido**  
2/3 cda (4g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**bulgur seco**  
2/3 taza (93g)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**tomates enteros enlatados, picado**  
1 1/3 taza (320g)  
**cebolla, picado**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)  
**ajo, picado fino**  
2 2/3 diente(s) (8g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

### Leche de soja

3 3/4 taza(s) - 318 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 3/4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Rinde 3 sub(s)

**bollo para sub(s)**  
3 panecillo(s) (255g)  
**Levadura nutricional**  
3 cdita (4g)  
**salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
12 albóndiga(s) (360g)

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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3

### Curry de berenjena y tofu

1620 kcal ● 57g protein ● 63g fat ● 184g carbs ● 24g fiber



#### Salsa de curry

1 frasco (425 g) (425g)  
aceite  
1 cda (mL)  
arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)  
berenjena, cortado en cubos  
1 pequeña (458g)  
tofu firme, secar con papel absorbente  
y cortar en cubos  
1 package (16 oz) (453g)

1. Prepara el arroz según el paquete. Reserva.
2. En una sartén a fuego medio, añade el aceite.
3. Agrega el tofu y la berenjena en cubos y cocina hasta que estén dorados, moviendo de vez en cuando, durante unos 7 minutos.
4. Vierte la salsa de curry y caliéntala.
5. Sirve el arroz y cubre con la mezcla de curry.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Pasta de lentejas

1262 kcal ● 82g protein ● 10g fat ● 152g carbs ● 60g fiber



#### Para una sola comida:

salsa para pasta  
5/8 frasco (680 g) (420g)  
pasta de lentejas  
10 oz (284g)

#### Para las 2 comidas:

salsa para pasta  
1 1/4 frasco (680 g) (840g)  
pasta de lentejas  
1 1/4 lbs (567g)

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

### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**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.

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de lentejas y col rizada

974 kcal ● 39g protein ● 47g fat ● 81g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**lentejas, crudas**  
10 cucharada (120g)  
**jugo de limón**  
2 1/2 cda (mL)  
**almendras**  
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**hojas de kale**  
3 3/4 taza, picada (150g)  
**copos de chile rojo**  
1 1/4 cdita (2g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 1/4 cdita (3g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

**lentejas, crudas**  
1 1/4 taza (240g)  
**jugo de limón**  
5 cda (mL)  
**almendras**  
5 cucharada, en tiras finas (34g)  
**aceite**  
5 cda (mL)  
**hojas de kale**  
7 1/2 taza, picada (300g)  
**copos de chile rojo**  
2 1/2 cdita (5g)  
**agua**  
5 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
2 1/2 cdita (5g)  
**ajo, cortado en cubos**  
5 diente(s) (15g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

### Almendras tostadas

5/8 taza(s) - 554 kcal ● 19g protein ● 45g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:  
**almendras**  
10 cucharada, entera (89g)

Para las 2 comidas:  
**almendras**  
1 1/4 taza, entera (179g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal  97g protein  2g fat  4g carbs  4g fiber



Para una sola comida:  
**polvo de proteína**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:  
**polvo de proteína**  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(868g)  
**agua**  
28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.