

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

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



Curry de berenjena y tofu
1620 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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 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

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 cacahuete
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 cacahuete
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)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- 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)

- 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 pimienta roja. 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.
-