

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 1100 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

1154 kcal ● 93g protein (32%) ● 27g fat (21%) ● 119g carbs (41%) ● 17g fiber (6%)

Almuerzo

490 kcal, 24g proteína, 63g carbohidratos netos, 13g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal



[Plátano](#)

1 plátano(s)- 117 kcal



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla](#)

1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteína, 54g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



[Arroz integral](#)

1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal

Day 2

1088 kcal ● 92g protein (34%) ● 29g fat (24%) ● 101g carbs (37%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

425 kcal, 22g proteína, 46g carbohidratos netos, 15g grasa



[Arroz blanco](#)

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)

240 kcal



[Leche](#)

1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteína, 54g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



[Arroz integral](#)

1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal

Day 3

1074 kcal ● 95g protein (35%) ● 44g fat (36%) ● 61g carbs (23%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

420 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Tenders de chik'n crujientes
2 tender(s)- 114 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1125 kcal ● 106g protein (38%) ● 31g fat (25%) ● 82g carbs (29%) ● 24g fiber (8%)

Almuerzo

420 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1128 kcal ● 101g protein (36%) ● 31g fat (25%) ● 87g carbs (31%) ● 24g fiber (8%)

Almuerzo

425 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1/2 sándwich(es)- 273 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1085 kcal● 89g protein (33%)● 44g fat (36%)● 71g carbs (26%)● 12g fiber (5%)

Almuerzo

425 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1/2 sándwich(es)- 273 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1127 kcal● 93g protein (33%)● 33g fat (27%)● 88g carbs (31%)● 26g fiber (9%)

Almuerzo

465 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de quinoa, frijoles negros y hummus
467 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Bebidas

- ☐ agua
19 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cda (2g)
- ☐ salchicha vegana
1/2 sausage (50g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
2 piezas (51g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 taza (210g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- ☐ aceite
1 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
1 2/3 oz (48g)

Productos horneados

- ☐ pan
3 rebanada (96g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)
- ☐ quinoa, cruda
4 cucharada (43g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
2/3 cdita (4g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ patatas
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)
- ☐ ketchup
4 cda (65g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
- ☐ tomates secos al sol
1 oz (28g)
- ☐ tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
- ☐ cilantro fresco
1 cda, picado (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso provolone
2 rebanada(s) (56g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

☐ salsa de soja
1 cdita (mL)

☐ tempeh
4 oz (113g)

☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

☐ frijoles negros
3/4 taza (180g)

☐ hummus
2 cda (30g)

☐ salsa pesto
1 cda (16g)

Productos de frutos secos y semillas

☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 plátano(s)

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

spray para cocinar

1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

banana, cortado en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(59g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)



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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1/2 sándwich(es) - 273 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso provolone**
1 rebanada(s) (28g)
- aceite de oliva**
1/2 cdita (mL)
- espinaca fresca**
1/8 taza(s) (4g)
- tomates secos al sol**
1/2 oz (14g)
- salsa pesto**
1/2 cda (8g)
- pan**
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

- queso provolone**
2 rebanada(s) (56g)
- aceite de oliva**
1 cdita (mL)
- espinaca fresca**
1/4 taza(s) (8g)
- tomates secos al sol**
1 oz (28g)
- salsa pesto**
1 cda (16g)
- pan**
2 rebanada (64g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- aderezo para ensaladas**
3 cda (mL)
- tomates**
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- mezcla de hojas verdes**
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas**
6 cda (mL)
- tomates**
1 taza de tomates cherry (149g)
- mezcla de hojas verdes**
6 taza (180g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de quinoa, frijoles negros y hummus

467 kcal ● 20g protein ● 13g fat ● 46g carbs ● 21g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado

3/4 taza (180g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

quinoa, cruda

4 cucharada (43g)

cilantro fresco

1 cda, picado (3g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

hummus

2 cda (30g)

1. Cocina la quinoa en el agua según las instrucciones del paquete. Esponja con un tenedor y reserva.
2. En un bol pequeño, mezcla el hummus y el jugo de lima. Añade agua gradualmente hasta adelgazar la mezcla hasta obtener una consistencia de aderezo.
3. En otro bol, combina la quinoa, los frijoles negros y sal y pimienta al gusto.
4. Añade aguacate picado y cilantro, y luego rocía con el aderezo de hummus y lima. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/4 cda (1g)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cucharada (16g)

tempeh

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

1/3 taza (63g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

2/3 taza (127g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 tender(s)

ketchup

1/2 cda (9g)

tenders sin carne estilo chik'n

2 piezas (51g)

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

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

6 2/3 nuggets (143g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

13 1/3 nuggets (287g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua

14 taza(s) (mL)

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.