

Meal Plan - Menú semanal vegetariano ayuno intermitente de 1400 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

1353 kcal ● 111g protein (33%) ● 49g fat (32%) ● 102g carbs (30%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

560 kcal, 15g proteína, 63g carbohidratos netos, 23g grasa



Nuggets tipo Chik'n
2 nuggets- 110 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 25g grasa



Farro
1/4 tazas, cocidas- 93 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 2

1410 kcal ● 125g protein (35%) ● 46g fat (30%) ● 105g carbs (30%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

620 kcal, 30g proteína, 67g carbohidratos netos, 21g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
323 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 25g grasa



Farro
1/4 tazas, cocidas- 93 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 3

1399 kcal ● 110g protein (32%) ● 51g fat (33%) ● 97g carbs (28%) ● 29g fiber (8%)

Almuerzo

605 kcal, 31g proteína, 71g carbohidratos netos, 19g grasa



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

1 wrap(s)- 426 kcal



[Arroz blanco](#)

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



[Ensalada mixta simple](#)

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

635 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



[Crack slaw con tempeh](#)

633 kcal

Day 4

1425 kcal ● 103g protein (29%) ● 59g fat (37%) ● 88g carbs (25%) ● 32g fiber (9%)

Almuerzo

630 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



[Sub cheesesteak con hummus](#)

1 sub(es)- 554 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

635 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



[Crack slaw con tempeh](#)

633 kcal

Day 5

1412 kcal ● 90g protein (25%) ● 44g fat (28%) ● 135g carbs (38%) ● 30g fiber (9%)

Almuerzo

630 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



[Sub cheesesteak con hummus](#)

1 sub(es)- 554 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 30g proteína, 71g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sopa de lentejas y verduras](#)

416 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal

Day 6

1439 kcal● 112g protein (31%)● 46g fat (29%)● 121g carbs (34%)● 24g fiber (7%)

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 30g proteína, 71g carbohidratos netos, 16g grasa

Sopa de lentejas y verduras

416 kcal

Ensalada mixta simple

203 kcal

Day 7

1356 kcal● 103g protein (30%)● 47g fat (31%)● 107g carbs (32%)● 23g fiber (7%)

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

535 kcal, 21g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
2 nuggets (43g)
- ☐ farro
4 cucharada (52g)
- ☐ salchicha vegana
7 sausage (700g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
17 taza (510g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
1/2 cda (9g)
- ☐ champiñones
1/2 taza, picada (35g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
- ☐ ajo
7 1/2 diente(s) (23g)
- ☐ pimiento
2 mediana (238g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (310g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/4 taza (304g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
- ☐ zanahorias
1 grande (72g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
- ☐ nueces de girasol
3 cda (36g)

Frutas y jugos

Bebidas

- ☐ agua
13 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
2 3/4 oz (77g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
16 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1/3 lbs (153g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)

- ☐ banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
 - ☐ caldo de verduras
3 1/4 taza(s) (mL)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

2 nuggets - 110 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 nuggets

Nuggets veganos chik'n

2 nuggets (43g)

ketchup

1/2 cda (9g)

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

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 plátano(s)

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

tomillo, seco

1 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

champiñones

1/2 taza, picada (35g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

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,azona con pimienta y sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 554 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 57g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 mediana (119g)

cebolla, cortado en tiras finas

1/2 grande (75g)

bollo para sub(s), partido

1 panecillo(s) (85g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

hummus

4 cucharada (62g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

2 mediana (238g)

cebolla, cortado en tiras finas

1 grande (150g)

bollo para sub(s), partido

2 panecillo(s) (170g)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

hummus

1/2 taza (123g)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

salchicha vegana

1 1/2 sausage (150g)

aceite

3/4 cda (mL)

coliflor congelada

1 taza (128g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/2 pequeña (105g)

salchicha vegana

3 sausage (300g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

coliflor congelada

2 1/4 taza (255g)

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.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Farro

1/4 tazas, cocidas - 93 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 taza(s) (mL)

farro

2 cucharada (26g)

Para las 2 comidas:

agua

2 taza(s) (mL)

farro

4 cucharada (52g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

aceite

3 cdita (mL)

nueces de girasol

1 1/2 cda (18g)

salsa picante

1 1/2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

3 diente (9g)

aceite

6 cdita (mL)

nueces de girasol

3 cda (36g)

salsa picante

3 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

tempeh, cortado en cubos

3/4 lbs (340g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de lentejas y verduras

416 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

1 taza (152g)

ajo

3/4 diente(s) (2g)

levadura nutricional

3/4 cda (3g)

kale (col rizada)

3/4 taza, picada (30g)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

2 1/4 taza (304g)

ajo

1 1/2 diente(s) (5g)

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

3/4 taza (144g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\n\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\n\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal  36g protein  1g fat  1g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.