

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 1300 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

1344 kcal ● 97g protein (29%) ● 65g fat (44%) ● 67g carbs (20%) ● 26g fiber (8%)

Almuerzo

540 kcal, 14g proteína, 19g carbohidratos netos, 37g grasa



[Fideos de calabacín con salsa de aguacate](#)
353 kcal



[Pistachos](#)
188 kcal

Cena

585 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 27g grasa



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1350 kcal ● 91g protein (27%) ● 64g fat (42%) ● 71g carbs (21%) ● 33g fiber (10%)

Almuerzo

540 kcal, 14g proteína, 19g carbohidratos netos, 37g grasa



[Fideos de calabacín con salsa de aguacate](#)
353 kcal



[Pistachos](#)
188 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1255 kcal ● 105g protein (33%) ● 34g fat (24%) ● 115g carbs (37%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

525 kcal, 11g proteína, 91g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

515 kcal, 46g proteína, 22g carbohidratos netos, 23g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal

Day 4

1255 kcal ● 105g protein (33%) ● 34g fat (24%) ● 115g carbs (37%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

525 kcal, 11g proteína, 91g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

515 kcal, 46g proteína, 22g carbohidratos netos, 23g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal

Day 5

1328 kcal ● 92g protein (28%) ● 52g fat (35%) ● 93g carbs (28%) ● 32g fiber (10%)

Almuerzo

570 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas
360 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

540 kcal, 26g proteína, 53g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
370 kcal



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Day 6

1287 kcal92g protein (29%)40g fat (28%)111g carbs (34%)29g fiber (9%)

Almuerzo

525 kcal, 18g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich vegano de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 527 kcal

Cena

540 kcal, 26g proteína, 53g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
370 kcal



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1269 kcal92g protein (29%)56g fat (40%)78g carbs (25%)21g fiber (7%)

Almuerzo

525 kcal, 18g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich vegano de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 527 kcal

Cena

525 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 33g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Parmesana de tofu vegana
1 filetes de tofu- 349 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (436g)
- ☐ jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
- ☐ kiwi
2 fruta (138g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
1 1/2 grande (485g)
- ☐ tomates
15 tomates cherry (255g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
- ☐ brócoli congelado
8 1/2 taza (774g)
- ☐ judías verdes frescas
1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/2 remolacha(s) (75g)
- ☐ champiñones
1/4 lbs (128g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/3 cda (11g)
- ☐ romero, seco
3/4 cdita (1g)

Bebidas

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ fécula de maíz
1/2 cda (4g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ aceite
2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
8 1/2 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ frijoles refritos
2/3 taza (161g)
- ☐ tempeh
1/3 lbs (151g)
- ☐ cacahuates tostados
2 cucharada (18g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
4 lata (298 g) (1192g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cda (72g)
- ☐ salsa para pizza
1 1/2 cda (24g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 oz (52g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
 - ☐ mezcla de hojas verdes
12 2/3 taza (380g)
 - ☐ yogur de soja
1 envase(s) (150g)
 - ☐ queso vegano rallado
7 oz (196g)
 - ☐ levadura nutricional
1 cda (4g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, pelado y sin semillas
3/4 aguacate(s) (151g)
calabacín
3/4 grande (242g)
albahaca fresca
3/4 taza de hojas enteras (18g)
tomates, cortado por la mitad
7 1/2 tomates cherry (128g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates, pelado y sin semillas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
calabacín
1 1/2 grande (485g)
albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
tomates, cortado por la mitad
15 tomates cherry (255g)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de tomate enlatada condensada

2 lata (298 g) (596g)

Para las 2 comidas:

sopa de tomate enlatada condensada

4 lata (298 g) (1192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



judías verdes frescas, extremos recortados y desechados

1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3 cda (22g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 1/2 remolacha(s) (75g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber

Rinde 2 kiwi

kiwi
2 fruta (138g)



1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich vegano de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 527 kcal ● 18g protein ● 22g fat ● 56g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
queso vegano rallado
3/4 taza (84g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
champiñones
2 1/4 oz (64g)
romero, seco
3/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
queso vegano rallado
1 1/2 taza (168g)
pan
6 rebanada(s) (192g)
champiñones
1/4 lbs (128g)
romero, seco
3/4 cdita (1g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
 2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso vegano, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
 3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

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

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

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.

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3 cdita (mL)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

6 cdita (mL)

brócoli congelado

6 taza (546g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cdita (mL)

seitan

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cdita (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/3 cdita (mL)

frijoles refritos

1/3 taza (81g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 cda (36g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

aguacates, cortado en cubos

1/3 aguacate(s) (67g)

mezcla de condimento para tacos

2/3 cda (6g)

tempeh

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

aceite

2/3 cdita (mL)

frijoles refritos

2/3 taza (161g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cda (72g)

mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

aguacates, cortado en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

mezcla de condimento para tacos

1 1/3 cda (11g)

tempeh

1/3 lbs (151g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

1/2 taza (95g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Parmesana de tofu vegana

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 19g protein ● 22g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

queso vegano rallado

1 oz (28g)

tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

aceite

1/2 cda (mL)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso vegano.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

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.