

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 1600 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

1598 kcal ● 120g protein (30%) ● 53g fat (30%) ● 134g carbs (33%) ● 25g fiber (6%)

Almuerzo

645 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 31g grasa



[Lentejas al curry](#)
482 kcal



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal



[Leche de soja](#)
1 1/3 taza(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

735 kcal, 44g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada de tomate y pepino](#)
282 kcal



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
451 kcal

Day 2

1576 kcal ● 119g protein (30%) ● 40g fat (23%) ● 148g carbs (38%) ● 36g fiber (9%)

Almuerzo

625 kcal, 27g proteína, 65g carbohidratos netos, 18g grasa



[Salteado teriyaki de garbanzos](#)
369 kcal



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

735 kcal, 44g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada de tomate y pepino](#)
282 kcal



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
451 kcal

Day 3

1603 kcal ● 109g protein (27%) ● 51g fat (29%) ● 137g carbs (34%) ● 40g fiber (10%)

Almuerzo

700 kcal, 28g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

685 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 27g grasa



Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal



Semillas de girasol

271 kcal

Day 4

1603 kcal ● 109g protein (27%) ● 51g fat (29%) ● 137g carbs (34%) ● 40g fiber (10%)

Almuerzo

700 kcal, 28g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

685 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 27g grasa



Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal



Semillas de girasol

271 kcal

Day 5

1555 kcal ● 109g protein (28%) ● 50g fat (29%) ● 140g carbs (36%) ● 27g fiber (7%)

Almuerzo

695 kcal, 22g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Garbanzos con hierbas sobre arroz

544 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

640 kcal, 39g proteína, 51g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Nuggets tipo Chik'n

9 1/3 nuggets- 515 kcal

Day 6

1623 kcal● 104g protein (26%)● 44g fat (24%)● 164g carbs (41%)● 38g fiber (9%)

Almuerzo

675 kcal, 26g proteína, 106g carbohidratos netos, 11g grasa

Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal

Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

730 kcal, 29g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa

Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal

Day 7

1623 kcal● 104g protein (26%)● 44g fat (24%)● 164g carbs (41%)● 38g fiber (9%)

Almuerzo

675 kcal, 26g proteína, 106g carbohidratos netos, 11g grasa

Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal

Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

730 kcal, 29g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa

Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal

Otro

- ☐ pasta de curry
2/3 cda (10g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 taza (mL)
- ☐ salsa teriyaki
1/3 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (245g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
9 1/3 nuggets (201g)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
- ☐ nueces de girasol
3 oz (85g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)

Bebidas

- ☐ agua
16 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 1/2 lata (1624g)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)

Frutas y jugos

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla morada
2 pequeña (140g)
- ☐ pepino
3 1/4 pepino (21 cm) (978g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (730g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3/4 lbs (334g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ ajo
5 1/3 diente(s) (16g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (115g)
- ☐ batatas
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ☐ kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)
- ☐ ketchup
2 1/3 cda (40g)
- ☐ perejil fresco
1/2 manojo (11g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (119g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

Dulces

- ☐ mermelada
6 cda (126g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
8 taza(s) (mL)

- ☐ fresas
1 taza, entera (144g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
 - ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Lentejas al curry

482 kcal ● 18g protein ● 25g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



pasta de curry

2/3 cda (10g)

leche de coco enlatada

1/2 taza (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

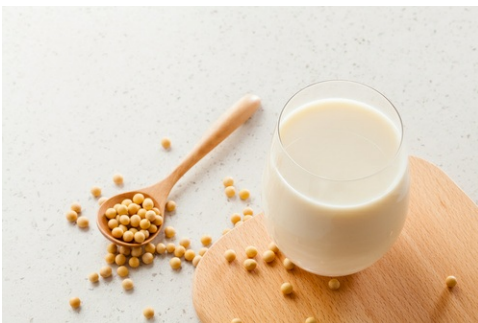
fresas

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

256 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 26g carbs ● 8g fiber



pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

apio crudo, troceado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es) - 573 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 83g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
3 cda (63g)
pan
3 rebanada (96g)
mantequilla de maní
1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

mermelada
6 cda (126g)
pan
6 rebanada (192g)
mantequilla de maní
3 cda (48g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 5

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.

Garbanzos con hierbas sobre arroz

544 kcal ● 19g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 15g fiber



garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
5/8 lata (280g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
perejil fresco, picado
2 1/2 cucharada, picado (9g)
cebolla, cortado en dados
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)
arroz blanco de grano largo
5 cucharada (58g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
3. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
4. Apaga el fuego y añade el perejil.
5. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (38g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

2 ramitas (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (75g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 pequeña (70g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, cortado en rodajas finas

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1/2 taza (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

2 pequeña (140g)

pepino, cortado en rodajas finas

2 pepino (21 cm) (602g)

tomates, cortado en rodajas finas

4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(492g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

mezcla de verduras congeladas

1/3 paquete (283 g c/u) (96g)

salsa teriyaki

1 3/4 cucharada (mL)

aceite

1/3 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

mezcla de verduras congeladas

2/3 paquete (283 g c/u) (192g)

salsa teriyaki

1/4 taza (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 46g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

2/3 diente(s) (2g)

cebolla, picado

1/3 pequeña (23g)

batatas, cortado en cubos

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

concentrado de tomate

2/3 cda (11g)

aceite

1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

2/3 lata(s) (293g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 1/3 diente(s) (4g)

cebolla, picado

2/3 pequeña (47g)

batatas, cortado en cubos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

concentrado de tomate

1 1/3 cda (21g)

aceite

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

16 cucharada, picada (40g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1 1/3 lata(s) (585g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

9 1/3 nuggets - 515 kcal ● 28g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 1/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

9 1/3 nuggets (201g)

ketchup

2 1/3 cda (40g)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata (448g)
aceite
1 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
2 lata (896g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
caldo de verduras
8 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
4 taza, picada (160g)

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.

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.