

Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 1000 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

995 kcal ● 91g protein (36%) ● 39g fat (35%) ● 59g carbs (24%) ● 11g fiber (5%)

Almuerzo

410 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 24g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

370 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Kéfir
150 kcal



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal

Day 2

995 kcal ● 91g protein (36%) ● 39g fat (35%) ● 59g carbs (24%) ● 11g fiber (5%)

Almuerzo

410 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 24g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

370 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Kéfir
150 kcal



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal

Day 3

1035 kcal ● 90g protein (35%) ● 33g fat (29%) ● 81g carbs (31%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

420 kcal, 25g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

395 kcal, 17g proteína, 49g carbohidratos netos, 12g grasa



Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Day 4

1035 kcal ● 90g protein (35%) ● 33g fat (29%) ● 81g carbs (31%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

420 kcal, 25g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

395 kcal, 17g proteína, 49g carbohidratos netos, 12g grasa



Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Day 5

1048 kcal ● 93g protein (36%) ● 46g fat (39%) ● 49g carbs (19%) ● 18g fiber (7%)

Almuerzo

390 kcal, 26g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Taco de pescado

1 tortilla(s)- 389 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

440 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

441 kcal

Day 6

970 kcal ● 100g protein (41%) ● 38g fat (35%) ● 41g carbs (17%) ● 17g fiber (7%)

Almuerzo

390 kcal, 26g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Taco de pescado
1 tortilla(s)- 389 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1019 kcal ● 92g protein (36%) ● 46g fat (41%) ● 42g carbs (16%) ● 17g fiber (7%)

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
323 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ jugo de lima
1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
6 cdita (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
8 1/2 taza (255g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
10 nuggets (215g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3/4 taza (68g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
2 3/4 oz (77g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (128g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1/4 pequeña (18g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalao, crudo
2 filete(s) (113 g) (227g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
- ☐ sal
1 pizca (0g)
- ☐ condimento cajún
4 cdita (9g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)

Bebidas

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)
- ☐ salsa de soja
1 1/2 cda (mL)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
3/4 cdita (4g)
- ☐ semillas de sésamo
3/4 cdita (2g)

- ☐ tomates
4 cucharada, picada (45g)
 - ☐ ketchup
2 1/2 cda (43g)
 - ☐ calabacín
1 1/2 mediana (294g)
 - ☐ cebolletas
1 1/2 cucharada, en rodajas (12g)
 - ☐ repollo
4 cucharada, rallada (18g)
 - ☐ champiñones
1/2 taza, picada (35g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

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.

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

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

mantequilla

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

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

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuets tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Taco de pescado

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, machacado
1/4 aguacate(s) (50g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
repollo
2 cucharada, rallada (9g)
condimento cajún
2 cdita (5g)
limas
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)
aceite
1 cdita (mL)
bacalao, crudo
1 filete(s) (113 g) (113g)

Para las 2 comidas:

aguacates, machacado
1/2 aguacate(s) (101g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
repollo
4 cucharada, rallada (18g)
condimento cajún
4 cdita (9g)
limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)
aceite
2 cdita (mL)
bacalao, crudo
2 filete(s) (113 g) (227g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
8. Sirve.
9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Cacahuates 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.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)
tomates
2 cucharada, picada (23g)
atún enlatado
1/2 lata (86g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
atún enlatado
1 lata (172g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

5 nuggets (108g)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

10 nuggets (215g)

ketchup

2 1/2 cda (43g)

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

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

441 kcal ● 19g protein ● 28g fat ● 20g carbs ● 9g fiber



calabacín, cortado en espiral

1 1/2 mediana (294g)

semillas de chía

3/4 cdita (4g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebolletas

1 1/2 cucharada, en rodajas (12g)

semillas de sésamo

3/4 cdita (2g)

salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

mezcla para coleslaw

3/4 taza (68g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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