

Meal Plan - Menú semanal pescetariano con 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

1060 kcal ● 109g protein (41%) ● 30g fat (25%) ● 78g carbs (30%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

435 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tilapia frita en sartén](#)
6 onza(s)- 223 kcal



[Judías verdes rociadas con aceite de oliva](#)
108 kcal



[Puré de patatas instantáneo](#)
103 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 51g carbohidratos netos, 12g grasa



[Queso cottage y miel](#)
3/4 taza(s)- 187 kcal



[Arroz blanco](#)
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



[Calabacín relleno de queso de cabra y marinara](#)
2 mitad(es) de calabacín- 192 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1060 kcal ● 109g protein (41%) ● 30g fat (25%) ● 78g carbs (30%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

435 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tilapia frita en sartén](#)
6 onza(s)- 223 kcal



[Judías verdes rociadas con aceite de oliva](#)
108 kcal



[Puré de patatas instantáneo](#)
103 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 51g carbohidratos netos, 12g grasa



[Queso cottage y miel](#)
3/4 taza(s)- 187 kcal



[Arroz blanco](#)
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



[Calabacín relleno de queso de cabra y marinara](#)
2 mitad(es) de calabacín- 192 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1090 kcal 91g protein (33%) 45g fat (37%) 60g carbs (22%) 21g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 25g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa

Cuscús

100 kcal

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Day 4

1090 kcal 91g protein (33%) 45g fat (37%) 60g carbs (22%) 21g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 25g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa

Cuscús

100 kcal

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Day 5

1107 kcal 92g protein (33%) 56g fat (45%) 48g carbs (17%) 12g fiber (4%)

Almuerzo

475 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa

Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa

Ensalada de seitán

359 kcal

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Day 6

1107 kcal● 92g protein (33%)● 56g fat (45%)● 48g carbs (17%)● 12g fiber (4%)

Almuerzo

475 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa

Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa

Ensalada de seitán

359 kcal

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Day 7

1134 kcal● 96g protein (34%)● 46g fat (37%)● 68g carbs (24%)● 16g fiber (6%)

Almuerzo

475 kcal, 29g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa

Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 15g grasa

Cuscús

201 kcal

Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
- ☐ aderezo César
2 cucharada (29g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ mezcla para puré de patatas
2 oz (57g)
- ☐ calabacín
2 grande (646g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (266g)
- ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (20g)

Dulces

- ☐ miel
8 cdita (56g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)

Bebidas

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Otro

- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)
 - ☐ huevos
4 grande (200g)
 - ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
 - ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
 - ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tilapia frita en sartén

6 onza(s) - 223 kcal ● 34g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

6 oz (168g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Puré de patatas instantáneo

103 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para puré de patatas
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

mezcla para puré de patatas
2 oz (57g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal 18g protein 23g fat 26g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y cortado en rodajas

2 grande (100g)
lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado

4 hoja interior (24g)

aderezo César

1 cucharada (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

cebolla

1 cucharada, picada (10g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

tomates, en rodajas

1/2 tomate ciruela (31g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y cortado en rodajas

4 grande (200g)

lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado

8 hoja interior (48g)

aderezo César

2 cucharada (29g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

cebolla

2 cucharada, picada (20g)

queso parmesano

1 cda (5g)

tomates, en rodajas

1 tomate ciruela (62g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal 7g protein 6g fat 2g carbs 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

miel

6 cdita (42g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

2 mitad(es) de calabacín - 192 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1 grande (323g)
queso de cabra
1 oz (28g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 grande (646g)
queso de cabra
2 oz (57g)
salsa para pasta
1/2 taza (130g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
levadura nutricional
2 cdita (3g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber

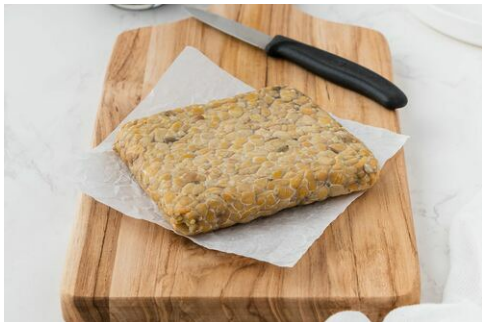


cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

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.