

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano: 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

1272 kcal ● 98g protein (31%) ● 32g fat (23%) ● 121g carbs (38%) ● 27g fiber (9%)

### Almuerzo

560 kcal, 21g proteína, 67g carbohidratos netos, 18g grasa



**Pretzels**  
138 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Cena

550 kcal, 40g proteína, 53g carbohidratos netos, 14g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Lentejas**  
289 kcal



**Seitán simple**  
2 onza(s)- 122 kcal

## Day 2

1281 kcal ● 100g protein (31%) ● 64g fat (45%) ● 60g carbs (19%) ● 16g fiber (5%)

### Almuerzo

590 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 33g grasa



**Brócoli con mantequilla**  
2/3 taza(s)- 89 kcal



**Crema de almejas**  
1 lata(s)- 364 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Cena

525 kcal, 30g proteína, 24g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada de salmón y alcachofa**  
210 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal

## Day 3

1243 kcal ● 107g protein (35%) ● 48g fat (35%) ● 75g carbs (24%) ● 22g fiber (7%)

### Almuerzo

555 kcal, 41g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)  
1 1/2 sándwich(es)- 554 kcal

### Cena

525 kcal, 30g proteína, 24g carbohidratos netos, 31g grasa



[Ensalada de salmón y alcachofa](#)  
210 kcal



[Leche](#)  
1 taza(s)- 149 kcal



[Almendras tostadas](#)  
1/6 taza(s)- 166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

1265 kcal ● 122g protein (39%) ● 50g fat (36%) ● 58g carbs (18%) ● 24g fiber (8%)

### Almuerzo

555 kcal, 41g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)  
1 1/2 sándwich(es)- 554 kcal

### Cena

545 kcal, 44g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)  
436 kcal



[Almendras tostadas](#)  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

1324 kcal ● 93g protein (28%) ● 52g fat (36%) ● 107g carbs (32%) ● 13g fiber (4%)

### Almuerzo

585 kcal, 23g proteína, 67g carbohidratos netos, 23g grasa



[Leche](#)  
2/3 taza(s)- 99 kcal



[Pasta con parmesano y espinacas](#)  
488 kcal

### Cena

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



[Lentejas](#)  
231 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

Day 6

1267 kcal ● 94g protein (30%) ● 52g fat (37%) ● 92g carbs (29%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

530 kcal, 25g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



Kéfir  
150 kcal



Sándwich de tofu especiado y pesto  
1 sándwich(es)- 380 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas  
231 kcal



Tofu básico  
8 onza(s)- 342 kcal

Day 7

1327 kcal ● 91g protein (27%) ● 44g fat (30%) ● 126g carbs (38%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

530 kcal, 25g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



Kéfir  
150 kcal



Sándwich de tofu especiado y pesto  
1 sándwich(es)- 380 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, 30g proteína, 73g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de pasta caprese  
485 kcal



Leche  
1 taza(s)- 149 kcal

## Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados  
1 1/4 oz (35g)

## Frutas y jugos

- ☐ nectarina  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ aguacates  
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de lima  
1 cdita (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
1 1/2 grande (75g)
- ☐ leche entera  
3 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla  
1 2/3 cda (24g)
- ☐ queso parmesano  
2 3/4 cucharada (17g)
- ☐ kefir con sabor  
2 taza (mL)
- ☐ mozzarella fresca  
1 oz (28g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (209g)
- ☐ brócoli congelado  
2 2/3 taza (243g)
- ☐ alcachofas, enlatadas  
2/3 taza de corazones (112g)
- ☐ pepino  
3/4 taza, rodajas (78g)
- ☐ cebolla  
1/4 pequeña (18g)
- ☐ espinaca fresca  
1/3 paquete (283 g) (95g)
- ☐ ajo  
2/3 diente(s) (2g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
3/4 lbs (352g)

## Especias y hierbas

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
2 cdita (mL)
- ☐ aceite  
10 1/2 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
4 cda (mL)

## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1 taza (208g)
- ☐ hummus  
9 cda (135g)
- ☐ tofu firme  
22 oz (624g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1/4 lata(s) (110g)

## Cereales y pastas

- ☐ seitan  
2 oz (57g)
- ☐ pasta seca cruda  
1/4 lbs (133g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
5 taza (150g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
18 slices (187g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado  
6 oz (170g)
- ☐ atún enlatado  
1 lata (172g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ ajo en polvo  
1/4 cdita (1g)
- ☐ sal  
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- ☐ copos de chile rojo  
1/2 cdita (1g)
- ☐ polvo de chile  
1 cdita (3g)
- ☐ comino molido  
2 cdita (4g)

- ☐ almendras  
1/2 taza, entera (72g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada  
1 lata (524 g) (519g)
  - ☐ salsa pesto  
2 1/4 oz (64g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



#### pretzels duros salados

1 1/4 oz (35g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**huevos, hervido y enfriado**

1 1/2 grande (75g)

**tomates, cortado por la mitad**

3 cucharada de tomates cherry (28g)

**pan**

1 rebanada (32g)

**aguacates**

1/4 aguacate(s) (50g)

**ajo en polvo**

1/4 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s) - 89 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

**mantequilla**

2/3 cda (9g)

**pimienta negra**

1/3 pizca (0g)

**brócoli congelado**

2/3 taza (61g)

**sal**

1/3 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 lata(s)

**sopa de almejas enlatada**  
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

1. Disfruta.

---

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 1/2 sándwich(es) - 554 kcal ● 41g protein ● 16g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pepino**

6 cucharada, rodajas (39g)

#### **hummus**

4 1/2 cda (68g)

#### **Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

9 slices (94g)

#### **pan**

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

#### **pepino**

3/4 taza, rodajas (78g)

#### **hummus**

9 cda (135g)

#### **Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

18 slices (187g)

#### **pan**

6 rebanada(s) (192g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
  2. Unta hummus en el pan.
  3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.
-

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber

Rinde 2/3 taza(s)

#### leche entera

2/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 5g fiber



#### agua

1/8 taza(s) (mL)

#### pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### queso parmesano

2 2/3 cucharada (17g)

#### espinaca fresca

1/3 paquete (283 g) (95g)

#### ajo, picado

2/3 diente(s) (2g)

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

## Sándwich de tofu especiado y pesto

1 sándwich(es) - 380 kcal ● 17g protein ● 20g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tofu firme

3 oz (85g)

#### copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### polvo de chile

1/2 cdita (1g)

#### comino molido

1 cdita (2g)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

#### pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

#### tofu firme

6 oz (170g)

#### copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

#### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

#### polvo de chile

1 cdita (3g)

#### comino molido

2 cdita (4g)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### salsa pesto

3 cda (48g)

#### pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**brócoli congelado**

2 taza (182g)

**sal**

1 pizca (0g)

**pimienta negra**

1 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.

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1 2/3 taza(s) (mL)

**lentejas, crudas, enjuagado**

6 2/3 cucharada (80g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Seitán simple

2 onza(s) - 122 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**seitan**

2 oz (57g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1/3 taza de corazones (56g)  
**salmón enlatado**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**tomates, cortado por la mitad**  
2/3 taza de tomates cherry (99g)  
**vinagreta balsámica**  
4 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**alcachofas, enlatadas**  
2/3 taza de corazones (112g)  
**salmón enlatado**  
6 oz (170g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



#### 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.

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

#### almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### agua

1 1/3 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### agua

2 2/3 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### 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.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



#### tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

#### salsa pesto

1 cucharada (16g)

#### mozzarella fresca, desmenuzado en trozos

1 oz (28g)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

#### pasta seca cruda

2 oz (57g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

# 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.