

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 1700 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

1749 kcal ● 142g protein (32%) ● 32g fat (16%) ● 187g carbs (43%) ● 38g fiber (9%)

Almuerzo

815 kcal, 70g proteína, 64g carbohidratos netos, 26g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal



[Sándwich de ensalada de atún con aguacate](#)
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Cena

825 kcal, 48g proteína, 122g carbohidratos netos, 5g grasa



[Alitas de coliflor BBQ](#)
535 kcal



[Lentejas](#)
289 kcal

Day 2

1735 kcal ● 108g protein (25%) ● 96g fat (50%) ● 86g carbs (20%) ● 24g fiber (6%)

Almuerzo

765 kcal, 43g proteína, 37g carbohidratos netos, 44g grasa



[Aguacate relleno de salmón ahumado](#)
1/2 aguacate(s)- 271 kcal



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
2 envase(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
363 kcal



[Patty melt](#)
1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 3

1735 kcal ● 108g protein (25%) ● 96g fat (50%) ● 86g carbs (20%) ● 24g fiber (6%)

Almuerzo

765 kcal, 43g proteína, 37g carbohidratos netos, 44g grasa



Aguacate relleno de salmón ahumado
1/2 aguacate(s)- 271 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 4

1665 kcal ● 139g protein (33%) ● 54g fat (29%) ● 130g carbs (31%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

840 kcal, 46g proteína, 95g carbohidratos netos, 24g grasa



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



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

715 kcal, 69g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 5

1665 kcal ● 139g protein (33%) ● 54g fat (29%) ● 130g carbs (31%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

840 kcal, 46g proteína, 95g carbohidratos netos, 24g grasa



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



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

715 kcal, 69g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 6

1697 kcal ● 107g protein (25%) ● 70g fat (37%) ● 128g carbs (30%) ● 33g fiber (8%)

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de girasol
361 kcal



Ensalada de frijoles mixtos
444 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

785 kcal, 47g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Lentejas
289 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal

Day 7

1697 kcal ● 107g protein (25%) ● 70g fat (37%) ● 128g carbs (30%) ● 33g fiber (8%)

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de girasol
361 kcal



Ensalada de frijoles mixtos
444 kcal

Cena

785 kcal, 47g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Lentejas
289 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal



Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 taza (30g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
18 slices (187g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 pequeña (153g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (670g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (229g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ ketchup
3 cda (51g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 3/4 lata (473g)
- ☐ salmón ahumado
1 1/2 oz (42g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (477g)
- ☐ jugo de lima
2 3/4 cdita (mL)
- ☐ jugo de limón
1 fl oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Bebidas

- ☐ agua
12 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ hummus
9 cda (135g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1 lata (448g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mozzarella fresca
6 oz (170g)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces de girasol
4 oz (113g)

- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
 - ☐ pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
 - ☐ albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
 - ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
 - ☐ eneldo seco
1/2 cdita (1g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

pan

3 rebanada (96g)

atún enlatado, escurrido

3/4 lata (129g)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s) - 271 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/4 cdita (mL)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

salmón ahumado

3/4 oz (21g)

aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

queso de cabra

1 oz (28g)

salmón ahumado

1 1/2 oz (42g)

aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel

1 aguacate(s) (201g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

361 kcal  17g protein  28g fat  5g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal  18g protein  17g fat  39g carbs  15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
jugo de limón
1 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata (112g)
frijoles kidney (judías rojas), enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (151g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
jugo de limón
2 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)
frijoles kidney (judías rojas), enjuagado y escurrido
1 lata (448g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(410g)

albahaca fresca

3 cda, picado (8g)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

6 oz (170g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

mayonesa vegana

2 cucharada (30g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

cebolla, en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

mayonesa vegana

4 cucharada (60g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

cebolla, en rodajas finas

1 pequeña (70g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

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

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla

1/4 pequeña (18g)

pimiento

1 grande (164g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

cebolla

1/2 pequeña (35g)

pimiento

2 grande (328g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

atún enlatado, escurrido

2 lata (344g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

13 1/3 cucharada (160g)

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.

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

Para las 2 comidas:

ketchup

3 cda (51g)

tenders sin carne estilo chik'n

12 piezas (306g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\nSirve con ketchup.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 7 comidas:

agua
7 taza(s) (mL)
polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(217g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.