

Meal Plan - Menú semanal pescetariano con ayuno intermitente de 2400 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

2383 kcal ● 221g protein (37%) ● 93g fat (35%) ● 136g carbs (23%) ● 30g fiber (5%)

Almuerzo

1080 kcal, 81g proteína, 60g carbohidratos netos, 50g grasa



[Puré de batata con mantequilla](#)
374 kcal



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
3 taza(s)- 209 kcal



[Bacalao asado sencillo](#)
13 1/3 oz- 495 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1085 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 42g grasa



[Lentejas](#)
231 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)
856 kcal

Day 2

2408 kcal ● 175g protein (29%) ● 114g fat (43%) ● 141g carbs (23%) ● 31g fiber (5%)

Almuerzo

1105 kcal, 34g proteína, 64g carbohidratos netos, 71g grasa



[Crema de almejas](#)
2 lata(s)- 728 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
375 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1085 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 42g grasa



[Lentejas](#)
231 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)
856 kcal

Day 3

2406 kcal ● 148g protein (25%) ● 81g fat (30%) ● 213g carbs (35%) ● 59g fiber (10%)

Almuerzo

1105 kcal, 34g proteína, 64g carbohidratos netos, 71g grasa



[Crema de almejas](#)
2 lata(s)- 728 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
375 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1085 kcal, 65g proteína, 147g carbohidratos netos, 10g grasa



[Sopa de lentejas y verduras](#)
1018 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal

Day 4

2394 kcal171g protein (29%)32g fat (12%)290g carbs (48%)65g fiber (11%)

Almuerzo

1090 kcal, 58g proteína, 141g carbohidratos netos, 22g grasa

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Cena

1085 kcal, 65g proteína, 147g carbohidratos netos, 10g grasa

Sopa de lentejas y verduras
1018 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 5

2365 kcal154g protein (26%)114g fat (43%)134g carbs (23%)48g fiber (8%)

Almuerzo

1055 kcal, 40g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
2 sándwich(es)- 970 kcal

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Cena

1095 kcal, 66g proteína, 24g carbohidratos netos, 68g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2365 kcal154g protein (26%)114g fat (43%)134g carbs (23%)48g fiber (8%)

Almuerzo

1055 kcal, 40g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
2 sándwich(es)- 970 kcal

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Cena

1095 kcal, 66g proteína, 24g carbohidratos netos, 68g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2374 kcal ● 200g protein (34%) ● 92g fat (35%) ● 152g carbs (26%) ● 36g fiber (6%)

Almuerzo

1110 kcal, 90g proteína, 44g carbohidratos netos, 56g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1045 kcal, 61g proteína, 106g carbohidratos netos, 34g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Papas fritas de batata
530 kcal



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
17 cdita (77g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
3 2/3 batata, 12,5 cm de largo (769g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
- ☐ pimiento verde
5 cucharada, picada (47g)
- ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (205g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
5 1/2 taza (743g)
- ☐ kale (col rizada)
9 oz (260g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (352g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
4 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (1g)
- ☐ aceite
3 1/4 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)
- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)

Bebidas

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

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 1/2 taza (480g)
- ☐ mantequilla de maní
8 cda (128g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1 2/3 lbs (765g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada
4 lata (524 g) (2076g)
- ☐ caldo de verduras
7 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
3 2/3 cda (14g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
7 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (826g)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (787g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ limón
2/3 pequeña (39g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



mantequilla

3 cdita (14g)

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva yazona con sal y pimienta al gusto.

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

bacalao, crudo

13 1/3 oz (378g)

aceite de oliva

5 cucharadita (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Crema de almejas

2 lata(s) - 728 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada
4 lata (524 g) (2076g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chícharos sugar snap con mantequilla

375 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
mantequilla
7 cdita (32g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
mantequilla
14 cdita (63g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

2 sándwich(es) - 970 kcal ● 33g protein ● 39g fat ● 106g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

spray para cocinar

2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una
(1g)

mantequilla de maní

4 cda (64g)

banana, cortado en rodajas

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

spray para cocinar

4 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una
(1g)

mantequilla de maní

8 cda (128g)

banana, cortado en rodajas

4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

pan

8 rebanada (256g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana
3 sausage (300g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



aguacates, troceado
2/3 aguacate(s) (134g)
kale (col rizada), troceado
2/3 manojo (113g)
limón, exprimido
2/3 pequeña (39g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
10 oz (284g)
pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
cebolla
5 cucharada, picada (50g)
aceite de oliva
2 1/2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
agua
2 1/2 cda (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
1 1/4 lbs (567g)
pimiento verde
5 cucharada, picada (47g)
ajo, picado finamente
6 1/4 diente(s) (19g)
cebolla
10 cucharada, picada (100g)
aceite de oliva
5 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa de lentejas y verduras

1018 kcal ● 64g protein ● 5g fat ● 143g carbs ● 37g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
2 3/4 taza (371g)
ajo
2 diente(s) (6g)
levadura nutricional
2 cda (7g)
kale (col rizada)
2 taza, picada (73g)
caldo de verduras
3 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1 taza (176g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
5 1/2 taza (743g)
ajo
3 2/3 diente(s) (11g)
levadura nutricional
3 2/3 cda (14g)
kale (col rizada)
3 2/3 taza, picada (147g)
caldo de verduras
7 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
2 taza (352g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (108g)

aguacates, en cubos

7/8 aguacate(s) (176g)

jugo de lima

1 3/4 cda (mL)

cebolla

1 3/4 cucharada, picada (26g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

sal

7/8 cdita (5g)

ajo en polvo

7/8 cdita (3g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

aguacates, en cubos

1 3/4 aguacate(s) (352g)

jugo de lima

3 1/2 cda (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (53g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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 7

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Papas fritas de batata

530 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 79g carbs ● 14g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
batatas, pelado
1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

aceite
1 3/4 cdita (mL)
seitan
1/2 lbs (198g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitan a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. 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.