

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 3000 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

2981 kcal ● 210g protein (28%) ● 98g fat (30%) ● 236g carbs (32%) ● 79g fiber (11%)

Almuerzo

1410 kcal, 67g proteína, 159g carbohidratos netos, 35g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
257 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
1155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1350 kcal, 95g proteína, 75g carbohidratos netos, 62g grasa



[Ensalada de seitán](#)
1257 kcal



[Arándanos](#)
1 taza(s)- 95 kcal

Day 2

3005 kcal ● 194g protein (26%) ● 102g fat (30%) ● 282g carbs (38%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1405 kcal, 66g proteína, 132g carbohidratos netos, 62g grasa



[Habitas con mantequilla](#)
276 kcal



[Tofu con naranja y sésamo](#)
21 onza(s) de tofu- 1132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1380 kcal, 79g proteína, 149g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
13 tender(s)- 743 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
467 kcal



[Naranja](#)
2 naranja(s)- 170 kcal

Day 3

2991 kcal ● 194g protein (26%) ● 122g fat (37%) ● 242g carbs (32%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1395 kcal, 66g proteína, 91g carbohidratos netos, 83g grasa



[Camarones scampi](#)

1393 kcal

Cena

1380 kcal, 79g proteína, 149g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)

13 tender(s)- 743 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

467 kcal



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2971 kcal ● 235g protein (32%) ● 114g fat (35%) ● 206g carbs (28%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1380 kcal, 98g proteína, 104g carbohidratos netos, 50g grasa



[Sándwich de ensalada de atún con aguacate](#)

3 1/2 sándwich(es)- 1295 kcal



[Naranja](#)

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

1375 kcal, 89g proteína, 100g carbohidratos netos, 63g grasa



[Gajos de batata](#)

347 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)

913 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

3034 kcal205g protein (27%)126g fat (37%)225g carbs (30%)46g fiber (6%)

Almuerzo

1440 kcal, 68g proteína, 123g carbohidratos netos, 62g grasa

- 

Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal
- 

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

269 kcal
- 

Arroz integral con mantequilla

583 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1375 kcal, 89g proteína, 100g carbohidratos netos, 63g grasa

- 

Gajos de batata

347 kcal
- 

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal
- 

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Day 6

3034 kcal196g protein (26%)109g fat (32%)252g carbs (33%)66g fiber (9%)

Almuerzo

1440 kcal, 68g proteína, 123g carbohidratos netos, 62g grasa

- 

Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal
- 

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

269 kcal
- 

Arroz integral con mantequilla

583 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1375 kcal, 80g proteína, 127g carbohidratos netos, 45g grasa

- 

Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal
- 

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal

Day 7

3005 kcal ● 217g protein (29%) ● 108g fat (32%) ● 225g carbs (30%) ● 65g fiber (9%)

Almuerzo

1415 kcal, 89g proteína, 96g carbohidratos netos, 62g grasa



Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 258 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

10 onza(s) de tempeh- 1085 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1375 kcal, 80g proteína, 127g carbohidratos netos, 45g grasa



Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal

Cereales y pastas

- ☐ seitan
2 lbs (903g)
- ☐ fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ arroz integral
1 1/2 taza (293g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
7 taza(s) (210g)
- ☐ tomates
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (828g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ ajo
19 diente(s) (58g)
- ☐ cebolla
6 mediano (diá. 6.4 cm) (647g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ zanahorias
3 grande (216g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
2 paquete (285 g) (533g)
- ☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)
- ☐ perejil fresco
6 ramitas (6g)
- ☐ chalotas
2 cda picada (20g)
- ☐ batatas
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)
- ☐ pimiento verde
1/3 taza, picada (50g)
- ☐ pepino
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)
- ☐ cebolla morada
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)

Bebidas

- ☐ agua
17 3/4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
4 lata(s) (1756g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1091g)
- ☐ salsa de soja
2 1/2 oz (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)
- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ mantequilla de maní
5 cucharada (81g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ tomillo fresco
1 1/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
7 1/2 cdita (17g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 barra (118g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)

- ☐ naranja
5 2/3 naranja (875g)
- ☐ jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
2 1/4 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)

Otro

- ☐ levadura nutricional
1/3 oz (9g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)

- ☐ nata para montar
6 cda (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 taza (280g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
3 cda (9g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ atún enlatado
1 3/4 lata (301g)

Productos horneados

- ☐ pan
7 rebanada (224g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cassoulet de alubias blancas

1155 kcal ● 53g protein ● 24g fat ● 140g carbs ● 42g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (659g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
3 grande (216g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Habitas con mantequilla

276 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 26g carbs ● 10g fiber



pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

mantequilla

2 1/2 cdita (11g)

habas de Lima, congeladas

5/8 paquete (285 g) (178g)

sal

1/3 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Tofu con naranja y sésamo

21 onza(s) de tofu - 1132 kcal ● 55g protein ● 52g fat ● 106g carbs ● 5g fiber



Rinde 21 onza(s) de tofu

aceite de sésamo

1 1/2 cda (mL)

semillas de sésamo

3 cdita (9g)

fécula de maíz

4 1/2 cda (36g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

salsa de chile sriracha

1 1/2 cda (23g)

azúcar

3 cda (39g)

salsa de soja

3 cda (mL)

naranja, exprimido

3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Camarones scampi

1393 kcal ● 66g protein ● 83g fat ● 91g carbs ● 5g fiber



chalotas, picado

2 cda picada (20g)

queso parmesano

1 cda (5g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

nata para montar

6 cda (mL)

mantequilla

4 cda (57g)

ajo, picado

4 diente (12g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

3 1/2 sándwich(es) - 1295 kcal ● 97g protein ● 50g fat ● 89g carbs ● 26g fiber



Rinde 3 1/2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (31g)

pan

7 rebanada (224g)

atún enlatado, escurrido

1 3/4 lata (301g)

aguacates

7/8 aguacate(s) (176g)

jugo de lima

1 3/4 cdita (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

naranja

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

269 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

5/8 paquete (285 g) (178g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

1 1/4 paquete (285 g) (355g)

sal

5/8 cdita (4g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Arroz integral con mantequilla

583 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 81g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
agua
1 1/6 taza(s) (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
arroz integral
9 1/3 cucharada (111g)
mantequilla
1 3/4 cda (25g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
agua
2 1/3 taza(s) (mL)
sal
7/8 cdita (5g)
arroz integral
56 cucharadita (222g)
mantequilla
3 1/2 cda (50g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 258 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

arroz integral
6 cucharada (71g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

10 onza(s) de tempeh - 1085 kcal ● 82g protein ● 57g fat ● 37g carbs ● 25g fiber



Rinde 10 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1 1/4 cda (5g)

salsa de soja

2 1/2 cdita (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

5 cucharada (81g)

tempeh

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de seitán

1257 kcal ● 94g protein ● 62g fat ● 57g carbs ● 23g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas

2/3 lbs (298g)

espinaca fresca

7 taza(s) (210g)

tomates, cortado por la mitad

21 tomates cherry (357g)

aguacates, picado

7/8 aguacate(s) (176g)

aderezo para ensaladas

3 1/2 cda (mL)

levadura nutricional

3 1/2 cdita (4g)

aceite

3 1/2 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.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

Para las 2 comidas:

ketchup

6 1/2 cda (111g)

tenders sin carne estilo chik'n

26 piezas (663g)

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

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
2 lata (896g)
perejil fresco, picado
6 ramitas (6g)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 taza de tomates cherry (298g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo
(280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo
(560g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/6 cdita (1g)

agua

1 1/3 cda (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

seitan, estilo pollo

2/3 lbs (302g)

pimiento verde

2 2/3 cucharada, picada (25g)

ajo, picado finamente

3 1/3 diente(s) (10g)

cebolla

1/3 taza, picada (53g)

aceite de oliva

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal

1/3 cdita (2g)

agua

2 2/3 cda (mL)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

seitan, estilo pollo

1 1/3 lbs (605g)

pimiento verde

1/3 taza, picada (50g)

ajo, picado finamente

6 2/3 diente(s) (20g)

cebolla

2/3 taza, picada (107g)

aceite de oliva

1/3 taza (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 seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan 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 seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal ● 62g protein ● 31g fat ● 109g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/2 lbs (248g)

tomillo fresco

5/8 cdita (1g)

pimentón (paprika)

3 3/4 cdita (9g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

ajo, picado

1 1/4 diente (4g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata(s) (549g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

17 1/2 oz (496g)

tomillo fresco

1 1/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

7 1/2 cdita (17g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

ajo, picado

2 1/2 diente (8g)

cebolla, cortado en cubitos

2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (275g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

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.