

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 1000 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

1043 kcal ● 108g protein (42%) ● 36g fat (31%) ● 60g carbs (23%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Cena

235 kcal, 25g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sopa de tomate
1/2 lata(s)- 105 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1043 kcal ● 108g protein (42%) ● 36g fat (31%) ● 60g carbs (23%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Cena

235 kcal, 25g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sopa de tomate
1/2 lata(s)- 105 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1019 kcal100g protein (39%)30g fat (27%)65g carbs (25%)22g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 4g grasa



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

290 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1019 kcal100g protein (39%)30g fat (27%)65g carbs (25%)22g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 4g grasa



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

290 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1056 kcal ● 94g protein (36%) ● 40g fat (34%) ● 60g carbs (23%) ● 21g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 4g grasa

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Cena

320 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 18g grasa

Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal

Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

310 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa

Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1024 kcal ● 96g protein (37%) ● 46g fat (41%) ● 43g carbs (17%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

320 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 18g grasa

Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal

Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

310 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa

Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1000 kcal ● 91g protein (36%) ● 30g fat (27%) ● 74g carbs (30%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

290 kcal, 12g proteína, 40g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal griega
1 hamburguesa(s)- 288 kcal

Almuerzo

320 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal



Puré de batata
92 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ queso
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3 cucharada (53g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
4 fruta (276g)

Bebidas

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

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Verduras y productos vegetales

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ salsa para pizza
2 cucharada (32g)
- ☐ sopa de almejas enlatada
1 lata (524 g) (519g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
9 1/4 cucharada, entera (83g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
- ☐ pan
3 rebanada(s) (96g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1/4 g (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 1/2 taza (250g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado
6 oz (170g)

- ☐ calabacín
1 grande (323g)
 - ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
 - ☐ brócoli
4 cucharada, picado (23g)
 - ☐ tomates
2 1/2 entero mediano ($\approx$ 6.4 cm diá.) (319g)
 - ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
 - ☐ alcachofas, enlatadas
2/3 taza de corazones (112g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
 - ☐ batatas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

yogur griego desnatado, natural

1 cucharada (18g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

3/4 lata (336g)

tomates

12 rebanada(s), fina/pequeña
(180g)

yogur griego desnatado, natural

3 cucharada (53g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

2 cucharada (28g)

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

4 cucharada (57g)

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**sopa de tomate enlatada
condensada**
1/2 lata (298 g) (149g)

Para las 2 comidas:

**sopa de tomate enlatada
condensada**
1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

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.

Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**

1 1/4 taza (125g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**

2 1/2 taza (250g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Crema de almejas

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada

1/2 lata (524 g) (260g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada

1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

1 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

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 y sirve.

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite
1 cdita (mL)
tempeh
2 oz (57g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los días 1 y día 2

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1/2 grande (162g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)

Para las 2 comidas:

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

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

Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1 cucharada, rallada (7g)
pan naan
1/4 pieza(s) (23g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
sal
1/4 pizca (0g)
pimienta negra
1/4 pizca (0g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)
salsa para pizza
1 cucharada (16g)
brócoli
2 cucharada, picado (11g)

Para las 2 comidas:

queso
2 cucharada, rallada (14g)
pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)
salsa para pizza
2 cucharada (32g)
brócoli
4 cucharada, picado (23g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4

Comer los día 7

Hamburguesa vegetal griega

1 hamburguesa(s) - 288 kcal 12g protein 7g fat 40g carbs 5g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

tomates

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

1. Cocina la hamburguesa vegetal según las instrucciones del paquete.
2. Tuesta los panes si lo deseas.
3. Coloca la hamburguesa cocida en la base del pan y cubre con rodajas de tomate.
4. Unta salsa tzatziki en la parte superior del pan y cierra la hamburguesa.
5. 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.