

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 1100 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

1095 kcal ● 131g protein (48%) ● 43g fat (35%) ● 35g carbs (13%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)
160 kcal

Almuerzo

390 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tilapia frita en sartén](#)
8 onza(s)- 298 kcal



[Puré de batata](#)
92 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1095 kcal ● 131g protein (48%) ● 43g fat (35%) ● 35g carbs (13%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)
160 kcal

Almuerzo

390 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tilapia frita en sartén](#)
8 onza(s)- 298 kcal



[Puré de batata](#)
92 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1088 kcal ● 129g protein (47%) ● 38g fat (31%) ● 43g carbs (16%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

185 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Cena

300 kcal, 27g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de atún con aguacate

218 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

385 kcal, 33g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1093 kcal ● 104g protein (38%) ● 24g fat (20%) ● 94g carbs (34%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

185 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Cena

375 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s)- 244 kcal

Almuerzo

315 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal



Puré de patatas casero

60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1086 kcal ● 111g protein (41%) ● 25g fat (21%) ● 89g carbs (33%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

185 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Cena

370 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

221 kcal

Almuerzo

315 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal



Puré de patatas casero

60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1083 kcal ● 98g protein (36%) ● 25g fat (21%) ● 82g carbs (30%) ● 34g fiber (13%)

Desayuno

285 kcal, 8g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

270 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal



Uvas

58 kcal

Almuerzo

310 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Bacalao estilo cajún

3 onza(s)- 94 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1083 kcal ● 98g protein (36%) ● 25g fat (21%) ● 82g carbs (30%) ● 34g fiber (13%)

Desayuno

285 kcal, 8g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal alto en fibra
227 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

270 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
210 kcal



Uvas
58 kcal

Almuerzo

310 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Bacalao estilo cajún
3 onza(s)- 94 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)
- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalao, crudo
6 oz (170g)
- ☐ salmón enlatado
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, molido (0g)
- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ pimienta
1/2 grande (91g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (304g)
- ☐ pimienta verde
1 cucharada, picada (9g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- ☐ patatas
1/3 lbs (151g)
- ☐ chalotas
1/4 diente(s) (14g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
2 grande (100g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ queso en tiras
1 barra (28g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ uvas
2 taza (184g)

Bebidas

- ☐ agua
14 1/4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 cucharada (mL)

Otro

- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ Glaseado balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral
4 cucharadita (16g)

- ☐ brócoli congelado
1/8 paquete (36g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
2/3 taza de corazones (112g)

- ☐ pasta seca cruda
1 1/2 oz (43g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/4 lata (112g)
- ☐ tofu firme
1/8 package (16 oz) (57g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
cebolla
1/2 cda picada (5g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

1. Disfruta.

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



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
 2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tilapia frita en sartén

8 onza(s) - 298 kcal ● 45g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

16 oz (448g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber

Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)



cebolla

1/8 pequeña (9g)

pimiento

1/2 grande (82g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitán, estilo pollo
2 oz (57g)
pimiento verde
1/2 cucharada, picada (5g)
ajo, picado finamente
5/8 diente(s) (2g)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
aceite de oliva
1/2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitán, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 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.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Puré de patatas casero

60 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos
2 2/3 oz (76g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos
1/3 lbs (151g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bacalao estilo cajún

3 onza(s) - 94 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
bacalao, crudo
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
condimento cajún
2 cdita (5g)
bacalao, crudo
6 oz (170g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

4 cucharada (30g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

1 remolacha(s) (50g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

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.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

aceite

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.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

tomates

2 cucharada, picada (23g)

atún enlatado

1/2 lata (86g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

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.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 palito(s)

queso en tiras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Leche

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

Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido



arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

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.

Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s) - 244 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 batata(s)

batatas, cortado por la mitad a lo largo

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

Glaseado balsámico

1/4 cda (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

chalotas, picado

1/4 diente(s) (14g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

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.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

221 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



albahaca, seca
1/4 cdita, molido (0g)
leche de almendra, sin azúcar
1 cucharada (mL)
sal
1/8 pizca (0g)
ajo
1/4 diente(s) (1g)
brócoli congelado
1/8 paquete (36g)
tofu firme
1/8 package (16 oz) (57g)
pasta seca cruda
1 1/2 oz (43g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.