

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 1200 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

1249 kcal ● 106g protein (34%) ● 44g fat (31%) ● 88g carbs (28%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

440 kcal, 13g proteína, 45g carbohidratos netos, 18g grasa



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Garbanzos cremosos al limón
233 kcal

Almuerzo

400 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa



Calabacín asado en sartén
83 kcal



Bacalao estilo cajún
6 onza(s)- 187 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1253 kcal ● 110g protein (35%) ● 53g fat (38%) ● 60g carbs (19%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

405 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal

Almuerzo

440 kcal, 29g proteína, 32g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1232 kcal ● 113g protein (37%) ● 52g fat (38%) ● 65g carbs (21%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

405 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal

Almuerzo

415 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1165 kcal ● 106g protein (36%) ● 35g fat (27%) ● 85g carbs (29%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

335 kcal, 15g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal

Almuerzo

415 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1182 kcal ● 106g protein (36%) ● 45g fat (35%) ● 64g carbs (22%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Tofu cajún
196 kcal

Almuerzo

370 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Lentejas
116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1249 kcal ● 105g protein (34%) ● 43g fat (31%) ● 91g carbs (29%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Cena

385 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



Tenders de chik'n crujientes
2 tender(s)- 114 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Lentejas
174 kcal

Almuerzo

405 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Salmón con naranja y romero
3 oz- 232 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1249 kcal ● 105g protein (34%) ● 43g fat (31%) ● 91g carbs (29%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Almuerzo

405 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Salmón con naranja y romero
3 oz- 232 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Cena

385 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



Tenders de chik'n crujientes
2 tender(s)- 114 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Lentejas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- sal
1/3 oz (10g)
- ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- orégano seco
1/4 cdita, molido (0g)
- pimienta negra
3 g (3g)
- condimento cajún
2 1/2 cdita (6g)
- jengibre molido
1/3 cdita (1g)
- cúrcuma, molida
1/3 cdita (1g)
- canela
1/3 cdita (1g)
- coriandro molido
5/8 cdita (1g)
- comino molido
5/8 cdita (1g)
- copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- calabacín
1/2 mediana (98g)
- batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (385g)
- lechuga romana
3/4 corazones (375g)
- zanahorias
3/8 mediana (23g)
- tomates
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
- ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- espinaca fresca
1/2 oz (14g)

Productos horneados

- bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
- pan
5 rebanada (160g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1/4 barra (24g)
- huevos
5 grande (250g)
- leche entera
2 1/3 taza(s) (mL)

Bebidas

- agua
17 taza (mL)
- polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
1/2 lata (232g)
- tofu firme
1 1/2 lbs (673g)
- lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
1 cda (mL)
- aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- jugo de lima
1/2 cdita (mL)
- frambuesas
1 taza (123g)
- durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- naranja
1 naranja (154g)

- brócoli congelado
2 taza (182g)
- cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (36g)
- guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
- ketchup
1 cda (17g)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
6 oz (170g)
- atún enlatado
1/2 lata (86g)
- salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
- sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco enlatada
1 1/2 oz (mL)
- nueces de girasol
2 oz (57g)

Otro

- pimentón ahumado
1 1/4 tsp (3g)
 - Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
 - levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
 - Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
 - hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
 - tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
 2. Servir.
-

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

huevos

1 grande (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

huevos

3 grande (150g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Calabacín asado en sartén

83 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

orégano seco

1/4 cdita, molido (0g)

pimienta negra

1/4 cda, molido (2g)

calabacín

1/2 mediana (98g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Bacalao estilo cajún

6 onza(s) - 187 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

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.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

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.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 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.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salmón con naranja y romero

3 oz - 232 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
naranja
1/2 naranja (77g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
salmón
1/2 filete(s) (170 g c/u) (85g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
naranja
1 naranja (154g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
 2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
 3. Añade el arroz y remueve.
 4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
 5. Cocina durante 20 minutos.
 6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
 7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Garbanzos cremosos al limón

233 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza(s) (120g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado finamente

1/2 diente(s) (2g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

1 1/2 oz (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre molido

1/6 cdita (0g)

ajo en polvo

1/6 cdita (0g)

cúrcuma, molida

1/6 cdita (0g)

canela

1/6 cdita (0g)

coriandro molido

1/3 cdita (1g)

comino molido

1/3 cdita (1g)

pimentón ahumado

5/8 tsp (1g)

copos de chile rojo

1/3 cdita (1g)

agua

1 1/4 cda (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

tofu firme, cortado en tiras

1/2 lbs (248g)

Para las 2 comidas:

jengibre molido

1/3 cdita (1g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

cúrcuma, molida

1/3 cdita (1g)

canela

1/3 cdita (1g)

coriandro molido

5/8 cdita (1g)

comino molido

5/8 cdita (1g)

pimentón ahumado

1 1/4 tsp (3g)

copos de chile rojo

5/8 cdita (1g)

agua

2 1/2 cda (mL)

aceite

2 1/2 cda (mL)

tofu firme, cortado en tiras

17 1/2 oz (496g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol, bate el aceite, el agua, las especias y una pizca de sal. Para ajustar el nivel de picante, añade más o menos pimiento rojo triturado según prefieras.
3. Coloca tiras de tofu sobre una bandeja forrada con papel pergamino y píntalas con la mezcla de especias.
4. Asa durante 10-12 minutos, o hasta que el tofu esté dorado y comience a quedar crujiente. Sirve.

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado

1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/4 corazones (125g)

zanahorias, en rodajas

1/8 mediana (8g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aderezo para ensaladas

3/8 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

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

Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

5/8 cdita (1g)

tofu firme, secar con papel

absorbente y cortar en cubos

6 1/4 oz (177g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1/2 cda (9g)

tenders sin carne estilo chik'n

2 piezas (51g)

Para las 2 comidas:

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

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

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

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.
-