

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 1300 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

1357 kcal ● 124g protein (36%) ● 58g fat (38%) ● 60g carbs (18%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

165 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)
163 kcal

Almuerzo

360 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 14g grasa



[Hamburguesa vegetal](#)
2 disco- 254 kcal



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

Aperitivos

230 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Hormigas en un tronco](#)
184 kcal



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal

Cena

330 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 18g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
218 kcal



[Leche](#)
3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1335 kcal ● 131g protein (39%) ● 49g fat (33%) ● 70g carbs (21%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

165 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

230 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Hormigas en un tronco
184 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

370 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

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



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Judías verdes
32 kcal

Day 3

1286 kcal ● 133g protein (41%) ● 43g fat (30%) ● 74g carbs (23%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

165 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

370 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

310 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Day 4

1342 kcal ● 123g protein (37%) ● 49g fat (33%) ● 87g carbs (26%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

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



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

385 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Chips de tortilla
141 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Sándwich de tofu especiado y pesto
1/2 sándwich(es)- 190 kcal

Cena

310 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Day 5

1318 kcal ● 120g protein (36%) ● 35g fat (24%) ● 104g carbs (32%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

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



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

315 kcal, 15g proteína, 51g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta con lentejas y tomate
316 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Vegan crumbles
1 1/4 taza(s)- 183 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Day 6

1335 kcal ● 131g protein (39%) ● 31g fat (21%) ● 104g carbs (31%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

230 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal

Aperitivos

160 kcal, 18g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bocaditos de pepino y atún
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

315 kcal, 15g proteína, 51g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta con lentejas y tomate
316 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Vegan crumbles
1 1/4 taza(s)- 183 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Day 7

1255 kcal ● 116g protein (37%) ● 60g fat (43%) ● 48g carbs (15%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal

Aperitivos

160 kcal, 18g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bocaditos de pepino y atún
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

265 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Cena

330 kcal, 15g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Bebidas

- ☐ agua
18 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Otro

- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
- ☐ tomates
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (104g)
- ☐ apio crudo
5 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (200g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (428g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ batatas
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/8 barra (16g)
- ☐ leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (234g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ pasas
1 cajita mini (14 g) (14g)
- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)
- ☐ fresas
1 taza, entera (144g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
6 cda (96g)
- ☐ hummus
6 cda (90g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (213g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 1/2 taza (250g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 oz (256g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ claras de huevo
1/2 taza (122g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
 - ☐ pimienta negra
1 g (1g)
 - ☐ albahaca fresca
3 hojas (2g)
 - ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
 - ☐ polvo de chile
1/4 cdita (1g)
 - ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
 - ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
-

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
3/4 cda (12g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado

3 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

huevos

3 grande (150g)

sal

3 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Claros de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
claras de huevo
4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
claras de huevo
1/2 taza (122g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
mantequilla
2 cdita (9g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

4 cucharada, rodajas (26g)

hummus

3 cda (45g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

6 slices (62g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 taza, rodajas (52g)

hummus

6 cda (90g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

12 slices (125g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



totopos (tortilla chips)

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

fresas

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de tofu especiado y pesto

1/2 sándwich(es) - 190 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

tofu firme

1 1/2 oz (43g)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/2 cdita (mL)

salsa pesto

3/4 cda (12g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrela con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos

1/8 grande (19g)

concentrado de tomate

1/4 cda (4g)

aceite

1/8 cda (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

1/4 lata (101g)

zanahorias, picado

1/4 mediana (15g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

lentejas, crudas

3 cucharada (36g)

pasta seca cruda

1 oz (32g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos

1/4 grande (38g)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

aceite

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

1/2 lata (203g)

zanahorias, picado

1/2 mediana (31g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

pasta seca cruda

2 1/4 oz (64g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
 2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
 3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
 4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
 5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
 6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/4 pepino

pepino

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Hormigas en un tronco

184 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

apio crudo, recortado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

pasas

1/2 cajita mini (14 g) (7g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo, recortado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

pasas

1 cajita mini (14 g) (14g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

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)

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (40g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (120g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

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.

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal  17g protein  4g fat  3g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
atún enlatado
1 sobre (74g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
atún enlatado
2 sobre (148g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Salchicha vegana

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



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

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

Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

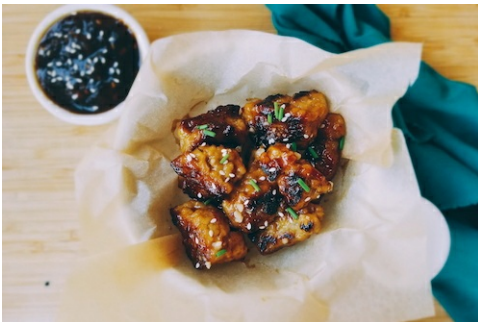
Para las 2 comidas:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki
2 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
seitán
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki
4 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
seitán
1/2 lbs (227g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.