

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteínas de 1400 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

1443 kcal ● 137g protein (38%) ● 51g fat (32%) ● 89g carbs (25%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

170 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



[Claras de huevo revueltas](#)
61 kcal



[Avena con canela simple con agua](#)
108 kcal

Aperitivos

225 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 16g grasa



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



[Zanahorias con aderezo ranch](#)
87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

350 kcal, 23g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



[Judías verdes rociadas con aceite de oliva](#)
72 kcal



[Bacalao estilo cajún](#)
3 onza(s)- 94 kcal



[Farro](#)
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

Cena

425 kcal, 31g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



[Judías verdes con mantequilla](#)
98 kcal



[Puré de patatas casero](#)
60 kcal



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

Day 2

1408 kcal ● 132g protein (38%) ● 48g fat (31%) ● 83g carbs (24%) ● 29g fiber (8%)

Desayuno

170 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Avena con canela simple con agua
108 kcal

Aperitivos

225 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Zanahorias con aderezo ranch
87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

425 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Pasta de lentejas
252 kcal

Cena

320 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
145 kcal



Tilapia cajún
3 onza(s)- 99 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Day 3

1435 kcal ● 143g protein (40%) ● 45g fat (28%) ● 83g carbs (23%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

170 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Avena con canela simple con agua
108 kcal

Aperitivos

210 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

425 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Pasta de lentejas
252 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 4

1363 kcal ● 131g protein (39%) ● 65g fat (43%) ● 46g carbs (13%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

160 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 9g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
101 kcal



Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Aperitivos

210 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

360 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Boniatos asados con romero
105 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 5

1435 kcal ● 146g protein (41%) ● 48g fat (30%) ● 90g carbs (25%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

160 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 9g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
101 kcal



Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Aperitivos

210 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

455 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
323 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

340 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Puré de batata con mantequilla
125 kcal



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Judías verdes
32 kcal

Day 6

1412 kcal ● 149g protein (42%) ● 38g fat (24%) ● 98g carbs (28%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Kale y huevos

95 kcal

Aperitivos

175 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 6g grasa



Bocaditos de pepino y atún

173 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, 23g proteína, 47g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Puré de batata

92 kcal

Cena

340 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal



Judías verdes

32 kcal

Day 7

1432 kcal ● 137g protein (38%) ● 49g fat (31%) ● 93g carbs (26%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Kale y huevos

95 kcal

Aperitivos

175 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 6g grasa



Bocaditos de pepino y atún

173 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, 23g proteína, 47g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Puré de batata

92 kcal

Cena

360 kcal, 14g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Tofu al estilo General Tso

245 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
19 cucharada grande (1/3 taza c/u) (589g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas
4 taza (484g)
- ☐ patatas
2 3/4 oz (76g)
- ☐ zanahorias baby
12 mediana (120g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (295g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ batatas
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ champiñones
1/2 taza, picada (35g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ jengibre fresco
1 cda (6g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cruda
3 oz (84g)
- ☐ atún enlatado
3 sobre (222g)

Otro

- ☐ farro
4 cucharada (52g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/4 taza (128g)
- ☐ pasta de lentejas
4 oz (113g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cda (3g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
5 cdita (23g)
- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)
- ☐ claras de huevo
3/4 taza (182g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 cda (26g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
3/4 taza (60g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ condimento cajún
3 g (3g)
- ☐ canela
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ romero, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cdita (mL)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)

- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (96g)
- ☐ pan pita
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
 - ☐ fécula de maíz
1 cda (8g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

claras de huevo

3/4 taza (182g)

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.

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/8 taza(s) (mL)

canela

1/2 cdita (1g)

azúcar

1/2 cda (7g)

copos rápidos

4 cucharada (20g)

Para las 3 comidas:

agua

1 taza(s) (mL)

canela

1 1/2 cdita (4g)

azúcar

1 1/2 cda (20g)

copos rápidos

3/4 taza (60g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
1 grande (50g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
romero, seco
1/8 cdita (0g)
vinagre balsámico
1/2 cdita (mL)
agua
1 1/2 cda (mL)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1/2 cdita (2g)
pan
1/2 rebanada (16g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)
huevos
1 grande (50g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
2 grande (100g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Bacalao estilo cajún

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



Rinde 3 onza(s)

aceite

1/2 cdita (mL)

condimento cajún

1 cdita (2g)

bacalao, crudo

3 oz (85g)

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.

Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 tazas, cocidas

agua

2 taza(s) (mL)

farro

4 cucharada (52g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

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.

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas

4 oz (113g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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 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.

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



romero, seco

1/6 cda (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

tomillo, seco

1 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

champiñones

1/2 taza, picada (35g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetal

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



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan pita
1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)
(14g)

Para las 2 comidas:

pan pita
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Zanahorias con aderezo ranch

87 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
6 mediana (60g)
aderezo ranch
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
12 mediana (120g)
aderezo ranch
2 cda (mL)

1. Corta las zanahorias en tiras finas. Sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

3/8 pepino (21 cm) (113g)

atún enlatado

1 1/2 sobre (111g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

atún enlatado

3 sobre (222g)

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

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Puré de patatas casero

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



patatas, pelado y cortado en trozos
2 2/3 oz (76g)
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.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
2 cdita (mL)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

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

Tilapia cajún

3 onza(s) - 99 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

tilapia, cruda

3 oz (84g)

aceite

1/8 cda (mL)

condimento cajún

1/8 cda (1g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
condimento italiano
1/8 cda (1g)
tomates
1/4 pinta, tomates cherry (75g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

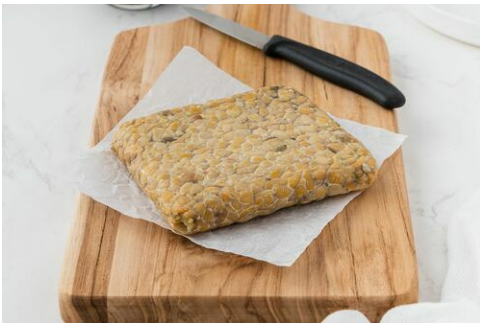
Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata con mantequilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

batatas

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

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cdita (mL)

seitan

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

seitan

6 oz (170g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitan a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Judías verdes

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



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tofu al estilo General Tso

245 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

5 oz (142g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1 cda (8g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (7g)

azúcar

1/2 cda (7g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jengibre fresco, picado

1 cda (6g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

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.