

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteínas de 1700 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

1773 kcal ● 199g protein (45%) ● 67g fat (34%) ● 76g carbs (17%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

215 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

255 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

475 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal



Lentejas

87 kcal



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal

Cena

495 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 35g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal

Day 2

1724 kcal ● 190g protein (44%) ● 54g fat (28%) ● 96g carbs (22%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

255 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

475 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal



Lentejas

87 kcal



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 22g grasa



Coliflor asada

173 kcal



Tofu cajún

157 kcal



Lentejas

116 kcal

Day 3

1685 kcal ● 164g protein (39%) ● 68g fat (36%) ● 82g carbs (19%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

255 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 22g grasa



Coliflor asada

173 kcal



Tofu cajún

157 kcal



Lentejas

116 kcal

Day 4

1745 kcal ● 152g protein (35%) ● 76g fat (39%) ● 97g carbs (22%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 10g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

165 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal

Cena

505 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s)- 402 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Day 5

1722 kcal ● 150g protein (35%) ● 45g fat (24%) ● 161g carbs (37%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 10g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
165 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

425 kcal, 23g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 tender(s)- 286 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Cena

495 kcal, 32g proteína, 56g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Salteado de Chik'n
427 kcal

Day 6

1668 kcal ● 153g protein (37%) ● 53g fat (28%) ● 118g carbs (28%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Aperitivos

170 kcal, 22g proteína, 16g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate
69 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 43g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal

Cena

520 kcal, 31g proteína, 53g carbohidratos netos, 15g grasa



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Day 7

1668 kcal ● 153g protein (37%) ● 53g fat (28%) ● 118g carbs (28%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Aperitivos

170 kcal, 22g proteína, 16g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate
69 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 43g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal

Cena

520 kcal, 31g proteína, 53g carbohidratos netos, 15g grasa



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ limón
1/4 grande (21g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (4g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
3/4 pizca (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)

Dulces

- ☐ miel
2 oz (60g)
- ☐ cacao en polvo
7 cdita (13g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
5 mediana (302g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ coliflor
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
- ☐ champiñones
1 taza, picada (70g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
- ☐ ketchup
1 1/4 cda (21g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
- ☐ salsa de soja
1 1/4 cda (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- ☐ seitan
13 oz (369g)
- ☐ arroz integral
1/4 taza (53g)

Otro

- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
1 1/2 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ edulcorante sin calorías
6 cdita (21g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ cebolla morada
1/2 pequeña (35g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (438g)
- ☐ pimienta
3/4 grande (126g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 cda (5g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 3/4 taza (396g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ queso
2 oz (56g)
- ☐ queso de cabra
6 cda (84g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
1 lata (92g)
- ☐ salmón
6 oz (170g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
1 1/2 cda (8g)
- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

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

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas

3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande

1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande

2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

queso de cabra

1 cda (14g)

huevos

1 grande (50g)

agua

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

queso de cabra

2 cda (28g)

huevos

2 grande (100g)

agua

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

miel

1/4 cda (5g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

zanahorias

4 oz (113g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

miel

1/2 cda (11g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

zanahorias

1/2 lbs (227g)

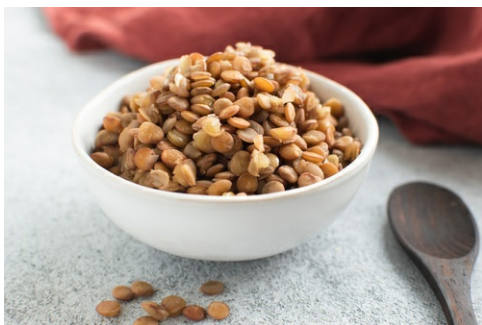
mantequilla

1 cdita (5g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/4 cdita (mL)
seitan
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
seitan
10 oz (284g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

tomillo, seco

2 cdita, molido (3g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

champiñones

1 taza, picada (70g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 piezas (128g)

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

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimientos rojos asados

2 cucharada, en cubos (28g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

queso de cabra, desmenuzado

2 cda (28g)

tomates

4 tomates cherry (68g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados

4 cucharada, en cubos (56g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

queso de cabra, desmenuzado

4 cda (56g)

tomates

8 tomates cherry (136g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s) - 195 kcal  31g protein  6g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

2 cdita (7g)

agua

2 tsp (mL)

huevos

1 grande (50g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

polvo de hornear

1/2 cdita (3g)

proteína en polvo, chocolate

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

Para las 3 comidas:

edulcorante sin calorías

6 cdita (21g)

agua

6 tsp (mL)

huevos

3 grande (150g)

cacao en polvo

6 cdita (11g)

polvo de hornear

1 1/2 cdita (8g)

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal  7g protein  1g fat  7g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 3 comidas:

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Pretzels

165 kcal 4g protein 1g fat 33g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal 7g protein 1g fat 7g carbs 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

- 1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Batido proteico doble chocolate

69 kcal  14g protein  0g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
cacao en polvo
1/2 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
agua
1 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal  7g protein  1g fat  7g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

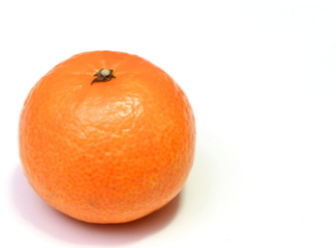
Para las 2 comidas:

miel
2 cdita (14g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

1 1/2 cda (mL)

sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

1 lata (92g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor, cortado en floretes

3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor, cortado en floretes

1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(398g)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\r\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
condimento cajún
1/2 cdita (1g)
**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
10 oz (284g)

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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s) - 402 kcal ● 35g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

limón, cortado en gajos

1/4 grande (21g)

salmón, con piel

6 oz (170g)

aceite

3/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva yazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
 2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
 3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

queso

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

aceite

1/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

Para las 2 comidas:

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.