

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2000 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

1922 kcal ● 211g protein (44%) ● 60g fat (28%) ● 111g carbs (23%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

200 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

530 kcal, 37g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

550 kcal, 61g proteína, 49g carbohidratos netos, 9g grasa



Camarones con miel, ajo y brócoli

374 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 2

1931 kcal ● 177g protein (37%) ● 60g fat (28%) ● 143g carbs (30%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

200 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

530 kcal, 37g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

555 kcal, 27g proteína, 81g carbohidratos netos, 9g grasa



Pasta boloñesa sin carne

443 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Day 3

2051 kcal ● 183g protein (36%) ● 75g fat (33%) ● 126g carbs (25%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

620 kcal, 38g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s)- 552 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

560 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Bowl suroeste de camarones y frijoles negros

369 kcal

Day 4

1990 kcal ● 195g protein (39%) ● 75g fat (34%) ● 108g carbs (22%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

210 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

620 kcal, 38g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap de ensalada de atún
1 wrap(s)- 552 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

550 kcal, 45g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal

Day 5

1994 kcal ● 183g protein (37%) ● 56g fat (25%) ● 158g carbs (32%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Cena

595 kcal, 37g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Day 6

2006 kcal ● 185g protein (37%) ● 54g fat (24%) ● 170g carbs (34%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Aperitivos

135 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema
1/2 bagel(es)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Cena

595 kcal, 37g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Day 7

2049 kcal ● 177g protein (35%) ● 80g fat (35%) ● 131g carbs (25%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Aperitivos

135 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema
1/2 bagel(es)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

570 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada de col con tofu buffalo
570 kcal

Cena

650 kcal, 38g proteína, 61g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli
1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Lentejas
231 kcal



Chik'n de tofu con jengibre y limón
7 onza(s) de tofu- 373 kcal

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
9 mediana (549g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ajo
1 1/2 diente(s) (4g)
- jengibre fresco
1/3 oz (9g)
- pepino
6 1/4 pepino (21 cm) (1881g)
- cebolla morada
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- apio crudo
1/4 manojo (146g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (413g)
- granos de maíz congelados
2 3/4 cucharada (23g)
- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ketchup
2 cda (34g)
- brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

Frutas y jugos

- aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
- jugo de fruta
24 fl oz (mL)
- jugo de lima
1/3 cda (mL)
- arándanos
2 taza (296g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
7 grande (350g)
- yogur griego desnatado, natural
1 1/2 taza (420g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- queso crema
1 1/2 cda (22g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
- mayonesa
4 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
10 1/4 cda (mL)
- aderezo ranch
3 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo
3/4 lbs (340g)
- atún enlatado
15 oz (425g)
- tilapia, cruda
6 oz (168g)

Especias y hierbas

- sal
2 1/2 g (2g)
- vinagre de vino tinto
3 cdita (mL)
- eneldo seco
3 cdita (3g)
- pimienta negra
3 pizca (0g)
- polvo de chile
1/3 cdita (1g)

Bebidas

- agua
27 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
25 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (791g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
6 oz (170g)
- vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (mL)
- Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)

Cereales y pastas

Productos horneados

- pan
5 rebanada (160g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Dulces

- miel
2 cda (42g)
- agave
1 cdita (7g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja
3 cda (mL)
- lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
3 oz (85g)
- frijoles negros
1/3 lata(s) (146g)
- tofu firme
17 1/2 oz (496g)

- pasta seca cruda
2 oz (57g)
- arroz integral
1 3/4 cucharada (21g)
- harina de trigo, todo uso
1/6 taza(s) (21g)
- seitan
6 oz (170g)
- fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)

Otro

- garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (280g)
- levadura nutricional
2 cdita (3g)
- barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)
- mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
4 cucharada, en tiras finas (27g)
 - semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

3 mediana (183g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(4g)

atún enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mayonesa

3/4 cda (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(9g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

atún enlatado

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(17g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mayonesa

3 cda (mL)

atún enlatado

10 oz (284g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

4 nuggets (86g)

ketchup

1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

8 nuggets (172g)

ketchup

2 cda (34g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal ● 25g protein ● 44g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos

2/3 lbs (298g)

aceite

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry (28g)

aderezo ranch

3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

3 cucharada (mL)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

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.
-

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

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 3 comidas:

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.
-

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es) - 133 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema

3/4 cda (11g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 2 comidas:

queso crema

1 1/2 cda (22g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Camarones con miel, ajo y brócoli

374 kcal ● 49g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



miel

2 cda (42g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

ajo, picado

1/2 cdita (1g)

jengibre fresco, picado

1/2 cdita (1g)

salsa de soja

2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Combine los ingredientes de la marinada (ajo, jengibre, miel y salsa de soja). Divídala en dos.
2. Marine los camarones con la mitad de la salsa durante 5-10 minutos (o hasta 24 horas). Cuando los camarones terminen de marinar, deseche la marinada.
3. Coloque el brócoli en un bol pequeño y añada unas cucharadas de agua. Cocine al vapor en el microondas un par de minutos.
4. Ponga una sartén a fuego alto y añada el aceite, luego los camarones. Cocine los camarones 1-2 minutos por cada lado hasta que estén dorados.
5. Agregue el brócoli y la otra mitad de la salsa y mezcle bien para integrar. Sirva.

Lentejas

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



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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pasta boloñesa sin carne

443 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 56g carbs ● 11g fiber



aceite

1/8 cda (mL)

migajas de hamburguesa vegetariana

3 oz (85g)

salsa para pasta

6 oz (170g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Bowl suroeste de camarones y frijoles negros

369 kcal ● 34g protein ● 5g fat ● 35g carbs ● 12g fiber



camarón, crudo, pelado y desvenado

4 oz (113g)

tomates, picado

1/3 tomate roma (27g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1/3 lata(s) (146g)

granos de maíz congelados

2 2/3 cucharada (23g)

arroz integral

1 3/4 cucharada (21g)

polvo de chile

1/3 cdita (1g)

aceite

2/3 cdita (mL)

jugo de lima

1/3 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

2/3 cda (mL)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Añade el maíz y los frijoles negros mientras el arroz aún está caliente y reserva. Deja enfriar.
2. Calienta una sartén a fuego medio con la mitad del aceite (reservando el resto). Añade los camarones y cocina un par de minutos por cada lado hasta que estén opacos y completamente cocidos. Reserva.
3. En un bol pequeño, mezcla el vinagre de manzana, el zumo de lima, el aceite restante, el chile en polvo y una pizca de sal.
4. Mezcla el arroz, los camarones y los tomates. Vierte la salsa por encima y sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber

**pepino, en rodajas**

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

tomates, en cubos

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

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

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

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 oz

tilapia, cruda

6 oz (168g)

almendras

4 cucharada, en tiras finas (27g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (21g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas

3 oz (85g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

tomates, cortado por la mitad

6 tomates cherry (102g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

6 oz (170g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

12 tomates cherry (204g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cena 6 [↗](#)

Comer los día 7

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

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.

Chik'n de tofu con jengibre y limón

7 onza(s) de tofu - 373 kcal ● 19g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s) de tofu

jengibre fresco, pelado y picado

1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

agave

1 cdita (7g)

semillas de sésamo

1/2 cda (5g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cda (12g)

salsa de soja, dividido

1 cda (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-