

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2300 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

2271 kcal ● 218g protein (38%) ● 80g fat (32%) ● 121g carbs (21%) ● 50g fiber (9%)

Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Aperitivos

205 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

650 kcal, 29g proteína, 51g carbohidratos netos, 26g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Ensalada griega en cuña
404 kcal

Cena

675 kcal, 52g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas
231 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 2

2345 kcal ● 232g protein (40%) ● 81g fat (31%) ● 127g carbs (22%) ● 44g fiber (8%)

Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Aperitivos

205 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

725 kcal, 43g proteína, 58g carbohidratos netos, 28g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal

Cena

675 kcal, 52g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas
231 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 3

2327 kcal ● 210g protein (36%) ● 106g fat (41%) ● 95g carbs (16%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Kale y huevos

95 kcal

Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

725 kcal, 43g proteína, 58g carbohidratos netos, 28g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal

Cena

640 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 45g grasa



Pistachos

375 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal

Day 4

2304 kcal ● 206g protein (36%) ● 71g fat (28%) ● 163g carbs (28%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

335 kcal, 26g proteína, 37g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

670 kcal, 36g proteína, 91g carbohidratos netos, 9g grasa



Lentejas

347 kcal



Succotash de frijoles blancos

323 kcal

Cena

640 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 45g grasa



Pistachos

375 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal

Day 5

2374 kcal ● 208g protein (35%) ● 65g fat (25%) ● 197g carbs (33%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

335 kcal, 26g proteína, 37g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

670 kcal, 36g proteína, 91g carbohidratos netos, 9g grasa



Lentejas

347 kcal



Succotash de frijoles blancos

323 kcal

Cena

660 kcal, 37g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets- 662 kcal

Day 6

2253 kcal● 213g protein (38%)● 85g fat (34%)● 116g carbs (21%)● 43g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa

Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa

Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 11g grasa

Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Salteado de tempeh y champiñones
443 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteína, 38g carbohidratos netos, 27g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Mezcla de arroz con sabor
143 kcal

Bacalao estilo cajún
8 onza(s)- 249 kcal

Day 7

2253 kcal● 213g protein (38%)● 85g fat (34%)● 116g carbs (21%)● 43g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa

Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa

Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 11g grasa

Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Salteado de tempeh y champiñones
443 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteína, 38g carbohidratos netos, 27g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Mezcla de arroz con sabor
143 kcal

Bacalao estilo cajún
8 onza(s)- 249 kcal

Otro

- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)
- ☐ tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/3 taza (130g)
- ☐ harina de almendra
3 cda (21g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
12 nuggets (258g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
15 oz (430g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
1 1/2 cda (13g)
- ☐ aguacates
1 2/3 aguacate(s) (335g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
2 lbs (897g)
- ☐ agua
34 2/3 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ huevos
15 grande (750g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)

Grasas y aceites

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
3 3/4 taza, picada (150g)
- ☐ lechuga romana
1 cabeza (571g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (422g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 taza (136g)
- ☐ chalotas
1 diente(s) (57g)
- ☐ pimienta
1 3/4 grande (283g)
- ☐ ketchup
3 cda (51g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ champiñones
2 taza, picada (140g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 taza (262g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pistachos, pelados
1 taza (123g)
- ☐ mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
6 taza(s) (mL)

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (7g)
- ☐ jengibre molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ condimento cajún
5 1/3 cdita (12g)

Dulces

- ☐ mermelada
1 cdita (7g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ bacalao, crudo
1 lbs (453g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 2/3 grande (133g)
aceite
2/3 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 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.

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 3 comidas:

sal
1 1/2 pizca (1g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
huevos
3 grande (150g)
aceite
1 1/2 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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

yogur griego desnatado, natural

1 cucharada (18g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

tomates

8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

2 grande (100g)

mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

4 grande (200g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)

frambuesas

1 1/4 taza (154g)



1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Ensalada griega en cuña

404 kcal ● 15g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 12g fiber



jugo de limón

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

aceitunas negras enlatadas, cortado en cubos

1 1/2 cda (13g)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

lechuga romana

1 1/2 taza, picada (71g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. En un bol mediano, combina las aceitunas picadas, los tomates cherry partidos por la mitad, los garbanzos, el aceite de oliva, el zumo de limón y algo de sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen bien.
2. Coloca la mezcla de garbanzos sobre la lechuga romana y luego rocía con tzatziki. Sirve.
3. Nota de preparación: La mezcla de garbanzos se puede preparar con antelación y conservar en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 3 días. Cuando vayas a servir, simplemente monta con la lechuga romana y el tzatziki.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido**

3/4 lata (336g)

aceite

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido**

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

3 taza, picada (120g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

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.

Succotash de frijoles blancos

323 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 40g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado

1/2 taza (68g)

aceite

1/2 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

chalotas, picado fino

1/2 diente(s) (28g)

pimiento, finamente picado

1/2 mediana (60g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza (131g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado

1 taza (136g)

aceite

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

chalotas, picado fino

1 diente(s) (57g)

pimiento, finamente picado

1 mediana (119g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 taza (262g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

jengibre molido

1/4 cdita (0g)

champiñones, picado

1 taza, picada (70g)

tempeh, cortado en rodajas

4 oz (113g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

arroz integral

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en rodajas

1 grande (164g)

jengibre molido

1/2 cdita (1g)

champiñones, picado

2 taza, picada (140g)

tempeh, cortado en rodajas

1/2 lbs (227g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

salsa de soja

2 cda (mL)

arroz integral

1/2 taza (95g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nibs de cacao

1 tsp (3g)

frambuesas

8 frambuesas (15g)

polvo de proteína

1 cda (6g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

nibs de cacao

2 tsp (7g)

frambuesas

16 frambuesas (30g)

polvo de proteína

2 cda (12g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal  2g protein  2g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
1/2 cdita (4g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
pan
1/2 rebanada (16g)

Para las 2 comidas:

mermelada
1 cdita (7g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

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

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 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
3 cda (17g)
harina de almendra
3 cda (21g)
mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

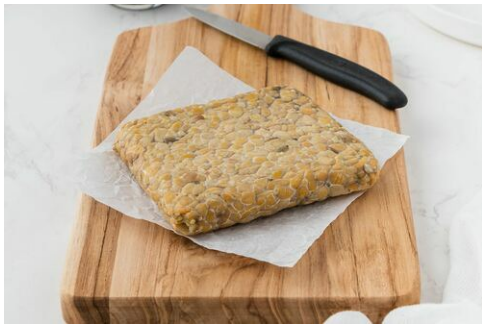
Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
2 lata (184g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 nuggets

Nuggets veganos chik'n

12 nuggets (258g)

ketchup

3 cda (51g)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal ● 41g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/3 cdita (mL)
condimento cajún
2 2/3 cdita (6g)
bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 2/3 cdita (mL)
condimento cajún
5 1/3 cdita (12g)
bacalao, crudo
16 oz (453g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua
28 taza(s) (mL)
polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-