

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2600 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

2656 kcal ● 231g protein (35%) ● 106g fat (36%) ● 149g carbs (22%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Aguacate
176 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Chips horneados
21 crujientes- 213 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

770 kcal, 44g proteína, 41g carbohidratos netos, 39g grasa



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

665 kcal, 47g proteína, 48g carbohidratos netos, 27g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

Day 2

2612 kcal ● 243g protein (37%) ● 78g fat (27%) ● 205g carbs (31%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Aguacate
176 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Chips horneados
21 crujientes- 213 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

655 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 27g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Zoodles con pesto de tomate seco y nuez
270 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

735 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz
735 kcal

Day 3

2628 kcal ● 240g protein (37%) ● 85g fat (29%) ● 195g carbs (30%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Apio con aderezo ranch

74 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

655 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 27g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Zoodles con pesto de tomate seco y nuez

270 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

735 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal

Day 4

2625 kcal ● 255g protein (39%) ● 102g fat (35%) ● 132g carbs (20%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tostada con aguacate y salchicha vegana
1 tostada(s)- 302 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Apio con aderezo ranch
74 kcal



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



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

725 kcal, 47g proteína, 44g carbohidratos netos, 31g grasa



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal

Cena

655 kcal, 58g proteína, 24g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 5

2661 kcal ● 237g protein (36%) ● 103g fat (35%) ● 154g carbs (23%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tostada con aguacate y salchicha vegana
1 tostada(s)- 302 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Apio con aderezo ranch
74 kcal



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



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal

Cena

735 kcal, 36g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



Pasta alfredo con salmón
418 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal

Day 6

2601 kcal ● 234g protein (36%) ● 112g fat (39%) ● 124g carbs (19%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Aperitivos

335 kcal, 12g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

735 kcal, 36g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



Pasta alfredo con salmón

418 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal

Day 7

2621 kcal ● 250g protein (38%) ● 133g fat (46%) ● 76g carbs (12%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

365 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Aperitivos

335 kcal, 12g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

720 kcal, 54g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de seitán

718 kcal

Cena

715 kcal, 50g proteína, 9g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo
14 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (553g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ berza (hojas de col)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ calabacín
3 3/4 grande (1200g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
- ☐ tomates secos al sol
1/3 taza (18g)
- ☐ tomates
3 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (409g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (40g)
- ☐ lechuga romana
6 hoja interior (36g)
- ☐ pimiento
3/8 grande (65g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (201g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 3/4 taza (396g)
- ☐ queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
2 grande (100g)

Otro

- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
42 críps (98g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
7 container (1190g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
14 cucharada (128g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada
1 lata (524 g) (519g)
- ☐ salsa para pasta
10 cucharada (163g)
- ☐ salsa barbacoa
3 cda (51g)

Bebidas

- ☐ agua
32 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

Dulces

- ☐ miel
7 cdita (49g)

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 paquete (155 g) (193g)
- ☐ salsa Alfredo
1/2 taza (120g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier
sabor
3 cda (mL)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (804g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)
- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 3/4 bolsa (~160 g) (277g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, picada (39g)
- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
3 oz (86g)
 - ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

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 3 comidas:

cacahuates tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Tostada con aguacate y salchicha vegana

1 tostada(s) - 302 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1/2 sausage (50g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
1 sausage (100g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Cocina la salchicha según las instrucciones del paquete. Cuando la salchicha esté lo suficientemente fría para manipular, córtala por la mitad a lo largo y, si hace falta, córtala nuevamente para que quepa en la rebanada de pan.
2. Tuesta el pan, si lo deseas.
3. Usando un tenedor, aplasta el aguacate sobre el pan. Sazona con sal y pimienta y coloca las rodajas de salchicha por encima. Sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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.

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 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal  7g protein  12g fat  2g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
cebolla
1/2 cda picada (5g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
sal
1/4 cdita (1g)
aceite
5/6 cda (mL)
berza (hojas de col)
13 1/3 oz (378g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa de almejas enlatada
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

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

Zoodles con pesto de tomate seco y nuez

270 kcal ● 7g protein ● 21g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates secos al sol

2 1/2 cucharada (9g)

nueces

2 1/2 cucharada, picada (19g)

albahaca fresca

2 1/2 cucharada de hojas enteras
(4g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

calabacín, cortado en espiral

1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

tomates secos al sol

1/3 taza (18g)

nueces

1/3 taza, picada (39g)

albahaca fresca

1/3 taza de hojas enteras (8g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

aceite

1 cda (mL)

calabacín, cortado en espiral

2 mediana (392g)

1. En un procesador de alimentos, añade los tomates secos, las nueces, la albahaca, el ajo y sal/pimienta al gusto, y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añade el agua una cucharada a la vez y pulsa hasta que el pesto esté suave y cremoso. Agrega más o menos agua hasta obtener la consistencia deseada.
3. Vierte sobre los zoodles, mezcla bien y sirve.
4. Nota sobre sobras: guarda el pesto sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Sirve sobre calabacín recién espiralizado cuando vayas a comer.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga - 494 kcal ● 38g protein ● 13g fat ● 39g carbs ● 17g fiber

Rinde 6 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

salsa barbacoa

3 cda (51g)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

aceite

3/4 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

3/4 pequeña (56g)



1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cda (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cda (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(41g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (27g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(82g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (53g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

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

Almuerzo 5

Comer los día 7

Ensalada de seitán

718 kcal  54g protein  35g fat  33g carbs  13g fiber



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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

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.

Chips horneados

21 crujientes - 213 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
21 crips (49g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
42 crips (98g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Apio con aderezo ranch

74 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, cortado en tiras
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
aderezo ranch
1 cda (mL)

Para las 3 comidas:

apio crudo, cortado en tiras
4 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (180g)
aderezo ranch
3 cda (mL)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

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 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 cda (64g)
apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

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

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

calabacín

2 1/2 grande (808g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal ● 73g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

camarón, crudo, pelado y desvenado

10 oz (284g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

brócoli congelado

5/8 paquete (178g)

mezcla de arroz saborizada

5/8 bolsa (~160 g) (99g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

camarón, crudo, pelado y desvenado

1 1/4 lbs (568g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

brócoli congelado

1 1/4 paquete (355g)

mezcla de arroz saborizada

1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.
4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

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.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomates, en cubos

3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(46g)

aguacates, en cubos

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebolla

3/4 cucharada, picada (11g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

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.

Pasta alfredo con salmón

418 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta seca cruda

1 1/2 oz (43g)

salsa Alfredo

4 cucharada (60g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

salmón

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda

3 oz (86g)

salsa Alfredo

1/2 taza (120g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

salmón

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en una bandeja de horno y sazona con un poco de sal y pimienta. Hornea 14-16 minutos hasta que el salmón se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujear. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmón del horno y, cuando esté lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos grandes.
6. Sirve la pasta en un plato y vierte la salsa alfredo por encima. Añade el salmón y un poco de pimienta. Sirve.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

Para las 7 comidas:

agua
31 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.