

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2700 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

2657 kcal ● 241g protein (36%) ● 93g fat (31%) ● 172g carbs (26%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 54g carbohidratos netos, 3g grasa



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



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tostada con requesón
1 tostada(s)- 143 kcal

Aperitivos

265 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

780 kcal, 36g proteína, 34g carbohidratos netos, 50g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

750 kcal, 61g proteína, 54g carbohidratos netos, 29g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Puré de patatas instantáneo
155 kcal

Day 2

2661 kcal ● 271g protein (41%) ● 73g fat (25%) ● 195g carbs (29%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 54g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal

Aperitivos

265 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

745 kcal, 81g proteína, 47g carbohidratos netos, 25g grasa



Alitas de seitán teriyaki

10 onza(s) de seitán- 743 kcal

Cena

790 kcal, 47g proteína, 63g carbohidratos netos, 34g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal



Gajos de batata

434 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal



Day 3

2745 kcal ● 237g protein (35%) ● 126g fat (41%) ● 121g carbs (18%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

265 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

750 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 43g grasa



Seitán con ajo y pimienta

513 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Cena

855 kcal, 44g proteína, 50g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal



Pistachos

188 kcal

Day 4

2706 kcal ● 237g protein (35%) ● 101g fat (34%) ● 172g carbs (25%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

300 kcal, 12g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

750 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 43g grasa



Seitán con ajo y pimienta
513 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

785 kcal, 41g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Day 5

2669 kcal ● 226g protein (34%) ● 74g fat (25%) ● 229g carbs (34%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 12g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

685 kcal, 39g proteína, 53g carbohidratos netos, 31g grasa



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



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich de tofu especiado y pesto
1 sándwich(es)- 380 kcal

Cena

785 kcal, 41g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Day 6

2655 kcal ● 252g protein (38%) ● 93g fat (31%) ● 162g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

415 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

335 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Postre de yogur con fresa y pretzel
251 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

745 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 34g grasa



Tofu con costra de nuez
330 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Lentejas
347 kcal

Cena

675 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 37g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 1/3 taza(s)- 251 kcal



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal

Day 7

2655 kcal ● 252g protein (38%) ● 93g fat (31%) ● 162g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

415 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

335 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Postre de yogur con fresa y pretzel
251 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

745 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 34g grasa



Tofu con costra de nuez
330 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Lentejas
347 kcal

Cena

675 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 37g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 1/3 taza(s)- 251 kcal



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
2 2/3 grande (439g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (375g)
- ☐ mezcla para puré de patatas
1 1/2 oz (43g)
- ☐ batatas
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- ☐ pimiento verde
3 cucharada, picada (28g)
- ☐ ajo
5 3/4 diente(s) (17g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1/2 taza de corazones (84g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ brócoli
4 2/3 taza, picado (425g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
2/3 lbs (304g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
10 fruta (690g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
- ☐ naranja
6 naranja (924g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ fresas
6 grande (diá. 3,5 cm) (108g)

Dulces

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
- ☐ nueces
3 oz (89g)
- ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)
- ☐ anacardos tostados
6 cucharada (51g)
- ☐ almendras
1/2 taza, en tiras finas (54g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
32 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1008g)

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ salsa teriyaki
5 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 3/4 taza (173g)
- ☐ levadura nutricional
2 1/2 oz (69g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ salmón enlatado
1/4 lbs (128g)

☐ miel
9 cdita (63g)

☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Productos lácteos y huevos

☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
22 oz (622g)

☐ huevos
3 grande (150g)

☐ leche entera
4 1/3 taza(s) (mL)

☐ queso en tiras
2 barra (56g)

☐ yogur griego bajo en grasa
2 envase (198 g) (400g)

Productos horneados

☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Especias y hierbas

☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)

☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)

☐ sal
3/4 oz (18g)

☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)

☐ polvo de chile
1/2 cdita (1g)

☐ comino molido
1 cdita (2g)

☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)

Cereales y pastas

☐ seitan
22 oz (624g)

☐ harina de trigo, todo uso
1/3 taza(s) (42g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)

☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Aperitivos

☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

☐ pretzels duros salados
4 trenzas (24g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 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.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal  3g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal  3g protein  0g fat  32g carbs  7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:

naranja
6 naranja (924g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

- 1. Disfruta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

pan

2 rebanada (64g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Alitas de seitán teriyaki

10 onza(s) de seitán - 743 kcal ● 81g protein ● 25g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

5 cda (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

seitán

10 oz (284g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
 2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
 3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
 4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
 5. Retira y sirve.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
6 oz (170g)
pimiento verde
1 1/2 cucharada, picada (14g)
ajo, picado finamente
2 diente(s) (6g)
cebolla
3 cucharada, picada (30g)
aceite de oliva
1 1/2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
3/4 lbs (340g)
pimiento verde
3 cucharada, picada (28g)
ajo, picado finamente
3 3/4 diente(s) (11g)
cebolla
6 cucharada, picada (60g)
aceite de oliva
3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

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

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.

Sándwich de tofu especiado y pesto

1 sándwich(es) - 380 kcal ● 17g protein ● 20g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

tofu firme
3 oz (85g)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
polvo de chile
1/2 cdita (1g)
comino molido
1 cdita (2g)
aceite
1 cdita (mL)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu con costra de nuez

330 kcal ● 12g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mayonesa

1 cda (mL)

tofu firme, escurrido

4 oz (113g)

nueces

2 1/2 cucharada, picada (19g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

ajo, en cubos

1 diente(s) (3g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

mayonesa

2 cda (mL)

tofu firme, escurrido

1/2 lbs (227g)

nueces

1/3 taza, picada (39g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

ajo, en cubos

2 diente(s) (6g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

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.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tiras de pimienta y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
1 mediana (119g)
hummus
1/3 taza (81g)

Para las 3 comidas:

pimiento
3 mediana (357g)
hummus
1 taza (244g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas 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 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Postre de yogur con fresa y pretzel

251 kcal ● 29g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas, picado

3 grande (diá. 3,5 cm) (54g)

yogur griego bajo en grasa

1 envase (198 g) (200g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cda (57g)

pretzels duros salados, desmenuzado

2 trenzas (12g)

Para las 2 comidas:

fresas, picado

6 grande (diá. 3,5 cm) (108g)

yogur griego bajo en grasa

2 envase (198 g) (400g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

8 cda (113g)

pretzels duros salados, desmenuzado

4 trenzas (24g)

1. Mezcla yogur griego y requesón en un tazón pequeño.
2. Corona con fresas y trozos de pretzel. Sirve.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

8 mediana (80g)

hummus

2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

16 mediana (160g)

hummus

4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

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.

Puré de patatas instantáneo

155 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



mezcla para puré de patatas

1 1/2 oz (43g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

bacalao, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

1 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber

**aceite**

1 1/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

5/6 cdita (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber

**tomates, cortado por la mitad**

1/2 taza de tomates cherry (74g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

alcachofas, enlatadas

1/2 taza de corazones (84g)

salmón enlatado

1/4 lbs (128g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)
levadura nutricional
1 taza (60g)
sal
1 cdita (6g)
salsa barbacoa
1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s) - 251 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1 1/6 cda (4g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

brócoli

2 1/3 taza, picado (212g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

2 1/3 cda (9g)

aceite

2 1/3 cda (mL)

brócoli

4 2/3 taza, picado (425g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásallo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Tilapia con costra de almendras

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

almendras

1/2 taza, en tiras finas (54g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

2 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/3 taza(s) (42g)

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.

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.