

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2800 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

2769 kcal ● 238g protein (34%) ● 124g fat (40%) ● 141g carbs (20%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

335 kcal, 5g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Chips de plátano macho
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

805 kcal, 55g proteína, 33g carbohidratos netos, 46g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
399 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Cena

820 kcal, 64g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada de atún con aguacate
327 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



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

Day 2

2801 kcal ● 277g protein (40%) ● 113g fat (36%) ● 137g carbs (20%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

370 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

335 kcal, 5g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Chips de plátano macho
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

840 kcal, 94g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



Lentejas
174 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal

Cena

820 kcal, 64g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada de atún con aguacate
327 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



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

Day 3

2819 kcal ● 248g protein (35%) ● 114g fat (36%) ● 162g carbs (23%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Pistachos
188 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

335 kcal, 5g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Chips de plátano macho
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

840 kcal, 94g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal



Lentejas
174 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal

Cena

780 kcal, 31g proteína, 65g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
779 kcal

Day 4

2850 kcal ● 239g protein (34%) ● 117g fat (37%) ● 167g carbs (23%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Pistachos
188 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

310 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Moras
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

840 kcal, 44g proteína, 62g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Lentejas
347 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 722 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Day 5

2806 kcal ● 266g protein (38%) ● 112g fat (36%) ● 145g carbs (21%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)
387 kcal

Aperitivos

310 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Moras
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

840 kcal, 44g proteína, 62g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Lentejas
347 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 722 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Day 6

2787 kcal ● 251g protein (36%) ● 115g fat (37%) ● 143g carbs (20%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)
387 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Chips de kale
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

840 kcal, 36g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich Caprese
1 sándwich(es)- 461 kcal



Fresas
3 1/2 taza(s)- 182 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Cena

785 kcal, 51g proteína, 24g carbohidratos netos, 45g grasa



Judías verdes con mantequilla
196 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 7

2787 kcal ● 251g protein (36%) ● 115g fat (37%) ● 143g carbs (20%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Almuerzo

840 kcal, 36g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal



Fresas

3 1/2 taza(s)- 182 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Chips de kale

206 kcal

Cena

785 kcal, 51g proteína, 24g carbohidratos netos, 45g grasa



Judías verdes con mantequilla

196 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal



Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)
- ☐ almendras
1 1/3 oz (37g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano macho
1/4 lbs (106g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3/8 barra (43g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ leche entera
8 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)

Frutas y jugos

- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ zarzamoras
3 taza (432g)
- ☐ fresas
7 taza, entera (1008g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1 cdita (2g)

Bebidas

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 1/2 pequeña (166g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (176g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 taza (484g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 lbs (660g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
- ☐ bacalao, crudo
2 lbs (907g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 taza (384g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ coliflor congelada
3 taza (340g)

- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (35g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

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

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

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

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
ajo en polvo
1/2 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.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
1 lbs (453g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2 lbs (907g)
aceite de oliva
4 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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Col rizada salteada

151 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 1/2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 1/2 taza, picada (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
5 cdita (mL)
kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

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.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

2 cda (32g)

mozzarella fresca

2 rebanadas (57g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

4 cda (64g)

mozzarella fresca

4 rebanadas (113g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Fresas

3 1/2 taza(s) - 182 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

3 1/2 taza, entera (504g)

Para las 2 comidas:

fresas

7 taza, entera (1008g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de plátano macho

188 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho
1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano macho
1/4 lbs (106g)

- 1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
3 taza (432g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Aperitivos 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.

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 manojo (170g)
sal
1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
kale (col rizada)
2 manojo (340g)
sal
2 cdita (12g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)
tomates
6 cucharada, picada (68g)
atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

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.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de lentejas y col rizada

779 kcal ● 31g protein ● 37g fat ● 65g carbs ● 15g fiber



ajo, cortado en cubos

2 diente(s) (6g)

comino molido

1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

aceite

2 cda (mL)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

jugo de limón

2 cda (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 722 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

aceite

1 cda (mL)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

2 pequeña (140g)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

aceite

2 cda (mL)

coliflor congelada

3 taza (340g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

2 2/3 taza (323g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mantequilla

8 cdita (36g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (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.\r\nPuedes 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.

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.