

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2900 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

2875 kcal ● 227g protein (32%) ● 150g fat (47%) ● 119g carbs (17%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



[Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete](#)
1 1/2 torta(s)- 359 kcal



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



[Tortita de arroz](#)
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



[Nueces](#)
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

790 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 50g grasa



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal



[Wrap de espinacas y queso de cabra](#)
1 wrap(s)- 427 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 2

2875 kcal ● 227g protein (32%) ● 150g fat (47%) ● 119g carbs (17%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 1/2 torta(s)- 359 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

790 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 50g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 3

2833 kcal ● 238g protein (34%) ● 91g fat (29%) ● 212g carbs (30%) ● 54g fiber (8%)

Desayuno

355 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

290 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur helado
114 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

815 kcal, 68g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal

Day 4

2911 kcal ● 242g protein (33%) ● 103g fat (32%) ● 213g carbs (29%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

355 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

290 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur helado

114 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

890 kcal, 72g proteína, 30g carbohidratos netos, 51g grasa



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal

Cena

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



Sub de albóndigas veganas

2 sub(s)- 936 kcal

Day 5

2833 kcal ● 235g protein (33%) ● 99g fat (31%) ● 201g carbs (28%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal

Aperitivos

290 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur helado

114 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

865 kcal, 23g proteína, 68g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada mixta simple

237 kcal



Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal

Cena

830 kcal, 65g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Lentejas

347 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Day 6

2942 kcal ● 240g protein (33%) ● 111g fat (34%) ● 185g carbs (25%) ● 62g fiber (8%)

Desayuno

415 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal

Aperitivos

320 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Zanahorias y hummus

246 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

865 kcal, 23g proteína, 68g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada mixta simple

237 kcal



Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal

Cena

910 kcal, 67g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 7

2870 kcal ● 255g protein (35%) ● 110g fat (35%) ● 151g carbs (21%) ● 64g fiber (9%)

Desayuno

415 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal

Aperitivos

320 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Zanahorias y hummus
246 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

790 kcal, 37g proteína, 34g carbohidratos netos, 52g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 408 kcal



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

910 kcal, 67g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Lentejas
260 kcal

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1/4 lbs (99g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ anacardos tostados
6 cucharada (51g)
- ☐ almendras
5 cucharada, en tiras finas (34g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
6 cda (96g)
- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (110g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ hummus
12 cda (180g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso
1 1/4 taza, rallada (141g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ mozzarella fresca
3 oz (85g)
- ☐ claras de huevo
12 grande (396g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

Otro

- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
20 3/4 taza (623g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (901g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ ajo
8 1/2 diente(s) (26g)
- ☐ berza (hojas de col)
14 oz (397g)
- ☐ champiñones
4 oz (112g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ zanahorias baby
48 mediana (480g)

Bebidas

- ☐ agua
34 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
- ☐ romero, seco
1/4 cdita (0g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ clementinas
11 fruta (814g)
- ☐ frambuesas
5 taza (615g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)
- ☐ levadura nutricional
4 cedita (5g)
- ☐ bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)
- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Dulces

- ☐ yogur helado
1 1/2 taza (261g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 taza (260g)
- ☐ salsa para pizza
1/2 taza (126g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (26g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 1/2 torta(s) - 359 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 1/2 pasteles (14g)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

3 pasteles (27g)

mantequilla de maní

6 cda (96g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

3 fruta (222g)

Para las 3 comidas:

clementinas

9 fruta (666g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal ● 42g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, picado

1/3 taza, en trozos o láminas (23g)

tomates, picado

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)

huevos

2 grande (100g)

claras de huevo

4 grande (132g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

champiñones, picado

1 taza, en trozos o láminas (70g)

tomates, picado

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

huevos

6 grande (300g)

claras de huevo

12 grande (396g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor.\r\nRocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.\r\nVierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima.\r\nCocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra.\r\nSirve.\r\n

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimientos rojos asados
2 cucharada, en cubos (28g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
queso de cabra, desmenuzado
2 cda (28g)
tomates
4 tomates cherry (68g)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
queso de cabra, desmenuzado
4 cda (56g)
tomates
8 tomates cherry (136g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

sal

1/4 cdita (1g)

aceite

7/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

14 oz (397g)

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.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (26g)

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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal ● 18g protein ● 36g fat ● 53g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

4 cucharada, rallada (28g)

pan naan

1 pieza(s) (90g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

ajo, picado finamente

3 diente(s) (9g)

salsa para pizza

4 cucharada (63g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

Para las 2 comidas:

queso

1/2 taza, rallada (57g)

pan naan

2 pieza(s) (180g)

aceite de oliva

3 cda (mL)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

ajo, picado finamente

6 diente(s) (18g)

salsa para pizza

1/2 taza (126g)

brócoli

1 taza, picado (91g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

champiñones

1 1/2 oz (43g)

queso

1/2 taza, rallada (57g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

cacahuates tostados

6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)

1. Disfruta.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Yogur helado

114 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur helado
1/2 taza (87g)

Para las 3 comidas:

yogur helado
1 1/2 taza (261g)

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 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Zanahorias y hummus

246 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 20g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
24 mediana (240g)
hummus
6 cda (90g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
48 mediana (480g)
hummus
12 cda (180g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
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)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)
salsa para pasta
1/2 taza (130g)
levadura nutricional
2 cdita (3g)
bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)
salsa para pasta
1 taza (260g)
levadura nutricional
4 cdita (5g)
bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Lentejas

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



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.

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

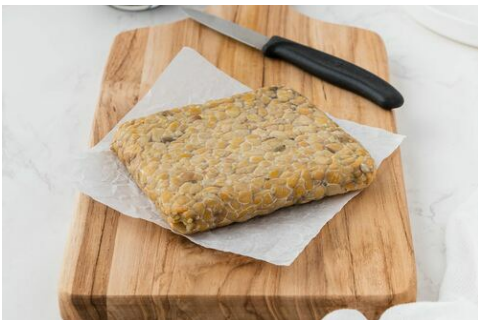
aceite

2 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.

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.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

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.