

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 3000 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

2968 kcal ● 257g protein (35%) ● 118g fat (36%) ● 179g carbs (24%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

465 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



[Queso cottage con almendras y canela](#)
386 kcal



[Fresas](#)
1 1/2 taza(s)- 78 kcal

Aperitivos

285 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



[Rodajas de pepino](#)
1/4 pepino- 15 kcal



[Galletas saladas](#)
16 galleta(s) salada(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

915 kcal, 45g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
10 nuggets- 552 kcal



[Ensalada caprese](#)
213 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Cena

865 kcal, 68g proteína, 22g carbohidratos netos, 49g grasa



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



[Ensalada griega de pepino y feta](#)
182 kcal

Day 2

2953 kcal ● 250g protein (34%) ● 97g fat (30%) ● 223g carbs (30%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

465 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso cottage con almendras y canela
386 kcal



Fresas
1 1/2 taza(s)- 78 kcal

Aperitivos

285 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Galletas saladas
16 galleta(s) salada(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

915 kcal, 45g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa



Nuggets tipo Chik'n
10 nuggets- 552 kcal



Ensalada caprese
213 kcal



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Cena

850 kcal, 61g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 3

3026 kcal ● 250g protein (33%) ● 75g fat (22%) ● 254g carbs (34%) ● 83g fiber (11%)

Desayuno

465 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso cottage con almendras y canela
386 kcal



Fresas
1 1/2 taza(s)- 78 kcal

Aperitivos

355 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 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

920 kcal, 37g proteína, 141g carbohidratos netos, 8g grasa



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



Quinoa y frijoles negros
649 kcal



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal

Cena

850 kcal, 61g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 4

3035 kcal ● 249g protein (33%) ● 94g fat (28%) ● 253g carbs (33%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 26g proteína, 64g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

355 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 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

845 kcal, 56g proteína, 76g carbohidratos netos, 27g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Cena

930 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 36g grasa



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 5

3035 kcal ● 249g protein (33%) ● 94g fat (28%) ● 253g carbs (33%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 26g proteína, 64g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

355 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 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

845 kcal, 56g proteína, 76g carbohidratos netos, 27g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Cena

930 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 36g grasa



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 6

2956 kcal ● 225g protein (30%) ● 112g fat (34%) ● 191g carbs (26%) ● 71g fiber (10%)

Desayuno

505 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/3 taza(s)- 277 kcal



[Tostada con mantequilla](#)

2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pistachos](#)

188 kcal



[Queso y galletas saladas](#)

4 galleta(s) salada(s)- 182 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

835 kcal, 47g proteína, 49g carbohidratos netos, 42g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)

1 1/2 sándwich(es)- 580 kcal



[Ensalada caprese](#)

71 kcal

Cena

815 kcal, 50g proteína, 96g carbohidratos netos, 9g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1 taza(s)- 55 kcal



[Pasta de lentejas](#)

757 kcal

Day 7

2956 kcal ● 225g protein (30%) ● 112g fat (34%) ● 191g carbs (26%) ● 71g fiber (10%)

Desayuno

505 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/3 taza(s)- 277 kcal



[Tostada con mantequilla](#)

2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pistachos](#)

188 kcal



[Queso y galletas saladas](#)

4 galleta(s) salada(s)- 182 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

835 kcal, 47g proteína, 49g carbohidratos netos, 42g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)

1 1/2 sándwich(es)- 580 kcal



[Ensalada caprese](#)

71 kcal

Cena

815 kcal, 50g proteína, 96g carbohidratos netos, 9g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1 taza(s)- 55 kcal



[Pasta de lentejas](#)

757 kcal

Especias y hierbas

- ☐ canela
1 cucharadita (2g)
- ☐ albahaca fresca
2/3 taza de hojas enteras (16g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (0g)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ eneldo, fresco
3/4 cda, picado (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
3/8 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 oz (170g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 3/4 cda (60g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 3/4 taza (848g)
- ☐ mozzarella fresca
4 oz (113g)
- ☐ queso feta
3 cucharada, desmenuzada (28g)
- ☐ queso
5 oz (141g)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
4 1/2 taza, entera (648g)
- ☐ jugo de fruta
60 2/3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
5 cda (85g)
- ☐ tomates
2 taza de tomates cherry (273g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (155g)
- ☐ pimienta
2 grande (357g)
- ☐ kale (col rizada)
4 taza, picada (160g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ granos de maíz congelados
6 3/4 cucharada (57g)
- ☐ zanahorias baby
72 mediana (720g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 2/3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
40 crackers (140g)
- ☐ pan
2/3 lbs (320g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)

- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)

Bebidas

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

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
20 nuggets (430g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 paquete (155 g) (477g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
15 slices (156g)
- ☐ pasta de lentejas
3/4 lbs (340g)

- ☐ frijoles negros
5/6 lata(s) (366g)
- ☐ hummus
18 cda (270g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
5 cucharada (53g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso cottage con almendras y canela

386 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

canela

1/3 cucharadita (1g)

almendras

7 1/2 almendra (9g)

mantequilla de almendra

1 1/4 cda (20g)

requesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

1 1/4 taza (283g)

Para las 3 comidas:

canela

1 cucharadita (2g)

almendras

22 1/2 almendra (27g)

mantequilla de almendra

3 3/4 cda (60g)

requesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

3 3/4 taza (848g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

Fresas

1 1/2 taza(s) - 78 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 1/2 taza, entera (216g)

Para las 3 comidas:

fresas

4 1/2 taza, entera (648g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

- 1. Disfruta.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal  2g protein  1g fat  34g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal  10g protein  22g fat  4g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal  8g protein  10g fat  24g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
pan
4 rebanada (128g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nuggets tipo Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

10 nuggets (215g)

ketchup

2 1/2 cda (43g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

20 nuggets (430g)

ketchup

5 cda (85g)

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

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

albahaca fresca

1/2 taza de hojas enteras (12g)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

mozzarella fresca

3 oz (85g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 tallo(s) de apio

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Quinoa y frijoles negros

649 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 83g carbs ● 31g fiber



ajo, picado

1 1/4 diente(s) (4g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (1g)

ají cayena

1/8 cdita (0g)

caldo de verduras

5/8 taza(s) (mL)

aceite

3/8 cdita (mL)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

5/6 lata(s) (366g)

granos de maíz congelados

6 2/3 cucharada (57g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

quinoa, cruda

5 cucharada (53g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 1/2 sándwich(es) - 580 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 44g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
aguacates, pelado y sin semillas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 1/2 slices (78g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
salsa picante
3 cdita (mL)
aguacates, pelado y sin semillas
1 aguacate(s) (201g)
pan
6 rebanada(s) (192g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
15 slices (156g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Ensalada caprese

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



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

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

mozzarella fresca

1 oz (28g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Galletas saladas

16 galleta(s) salada(s) - 270 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas

16 crackers (56g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas

32 crackers (112g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

zanahorias baby
72 mediana (720g)
hummus
18 cda (270g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Queso y galletas saladas

4 galleta(s) salada(s) - 182 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas

4 crackers (14g)

queso

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas

8 crackers (28g)

queso

2 oz (57g)

1. Corta el queso y colócalo sobre las galletas saladas. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

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)

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.

Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
eneldo, fresco
3/4 cda, picado (1g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
queso feta
3 cucharada, desmenuzada (28g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 856 kcal ● 56g protein ● 31g fat ● 83g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, en rodajas
3/4 pequeña (56g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
queso
1 1/2 rebanada (28 g cada una) (42g)
seitán, cortado en tiras
1/4 lbs (128g)
aceite
3/4 cda (mL)
bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

pimiento, en rodajas
1 1/2 pequeña (111g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
queso
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
seitán, cortado en tiras
1/2 lbs (255g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Pasta de lentejas

757 kcal ● 49g protein ● 6g fat ● 91g carbs ● 36g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas

6 oz (170g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas

3/4 lbs (340g)

salsa para pasta

3/4 frasco (680 g) (504g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.