Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 3300 calorías



Day 6 **Grocery List** Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 7 Recipes

> No olvides generar tu plan para la próxima semana en https://www.strongrfastr.com

Day 1

3327 kcal ● 242g protein (29%) ● 86g fat (23%) ● 329g carbs (40%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

515 kcal, 22g proteína, 88g carbohidratos netos, 6g grasa



Copa de requesón y fruta 1 envase- 131 kcal



Avena con arándanos y vainilla 156 kcal



Jugo de frutas 2 taza(s)- 229 kcal Almuerzo

1020 kcal, 78g proteína, 87g carbohidratos netos, 33g grasa



Yogur griego bajo en grasa 3 envase(s)- 465 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada 1 bagel(es)- 450 kcal

Cena

1015 kcal, 58g proteína, 83g carbohidratos netos, 32g grasa



Arándanos 1/2 taza(s)- 47 kcal



Ensalada de garbanzos al curry 966 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína 3 cucharada- 327 kcal 3327 kcal • 242g protein (29%) • 86g fat (23%) • 329g carbs (40%) • 65g fiber (8%)

Desayuno

515 kcal, 22g proteína, 88g carbohidratos netos, 6g grasa



Copa de requesón y fruta 1 envase- 131 kcal



Avena con arándanos y vainilla 156 kcal



Jugo de frutas 2 taza(s)- 229 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada 1 bagel(es)- 450 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 78g proteína, 87g carbohidratos netos, 33g grasa



Yogur griego bajo en grasa 3 envase(s)- 465 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate 1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

Cena

1015 kcal, 58g proteína, 83g carbohidratos netos, 32g grasa



Arándanos 1/2 taza(s)- 47 kcal



Ensalada de garbanzos al curry 966 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína 3 cucharada- 327 kcal

Day 3



Desayuno

Copa de requesón y fruta

535 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 36g grasa

1 envase- 131 kcal



Aguacate 176 kcal



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

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada 1 bagel(es)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína 3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

3282 kcal 226g protein (27%) 132g fat (36%) 249g carbs (30%) 50g fiber (6%)

970 kcal, 76g proteína, 83g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz 735 kcal



Ensalada de tomate y aguacate 235 kcal

Cena

1000 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 51g grasa



Patty melt 2 sándwich(es)- 999 kcal

535 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 36g grasa



Copa de requesón y fruta 1 envase- 131 kcal



Aguacate 176 kcal



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

Aperitivos

415 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de queso 2 palito(s)- 165 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína 3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 39g carbohidratos netos, 63g grasa



Semillas de calabaza 366 kcal



Yogur griego proteico 1 envase- 139 kcal



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas 480 kcal

Cena

1075 kcal, 66g proteína, 24g carbohidratos netos, 67g grasa



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



Ensalada de tomate y aguacate 391 kcal

495 kcal, 40g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Batido proteico doble chocolate 137 kcal



Pistachos 188 kcal



Tostada de aguacate 1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

415 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 39g carbohidratos netos, 63g grasa



Semillas de calabaza 366 kcal



Yogur griego proteico 1 envase- 139 kcal



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas 480 kcal

Cena

1045 kcal, 88g proteína, 70g carbohidratos netos, 41g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)-804 kcal



Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Puré de batata

183 kcal

495 kcal, 40g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Batido proteico doble chocolate 137 kcal



Pistachos 188 kcal



Tostada de aguacate 1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

440 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Pepinos con aderezo ranch 239 kcal



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



Arándanos 1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína 3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 46g proteína, 75g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada italiana picada con garbanzos 656 kcal



Leche 2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Cena

1045 kcal, 88g proteína, 70g carbohidratos netos, 41g grasa



Salchicha vegana 3 salchicha(s)- 804 kcal



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



Puré de batata 183 kcal

495 kcal, 40g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Batido proteico doble chocolate 137 kcal



Pistachos 188 kcal



Tostada de aguacate 1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

440 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Pepinos con aderezo ranch 239 kcal



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



Arándanos 1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína 3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 46g proteína, 75g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada italiana picada con garbanzos 656 kcal



Leche 2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Cena

1010 kcal, 62g proteína, 100g carbohidratos netos, 34g grasa



Puré de batata con mantequilla 374 kcal



Ensalada de tomate y pepino 212 kcal



Seitán simple 7 onza(s)- 426 kcal

Lista de compras



Dulces	Cereales para el desayuno
mermelada 3 cda (63g)	avena, copos tradicionales, avena arrollada 3/4 taza(s) (61g)
jarabe de arce 1 1/2 cdita (mL)	Verduras y productos vegetales
cacao en polvo 3 cdita (5g)	cebolla 1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
Productos lácteos y huevos	apio crudo 6 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (102g)
mantequilla 1/2 barra (56g)	brócoli congelado 5/8 paquete (178g)
yogur griego saborizado bajo en grasa 6 envase(s) (150 g c/u) (900g)	tomates 4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (497g)
yogur griego desnatado, natural 18 cda (315g)	pimiento 2 1/2 grande (410g)
queso en tiras 4 barra (112g)	judías verdes frescas 3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)
leche entera 5 taza(s) (mL)	remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas) 4 remolacha(s) (200g)
Productos horneados	batatas 3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (735g)
bagel 3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)	pepino 2 3/4 pepino (21 cm) (833g) cebolla morada
pan 14 2/3 oz (416g)	5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (68g)
	Productos de pescado y mariscos
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g)	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo
Otro Requesón y copa de frutas	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g)
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes 2 3/4 paquete (155 g) (425g) hamburguesa vegetal	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo 10 oz (284g)
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes 2 3/4 paquete (155 g) (425g) hamburguesa vegetal 2 hamburguesa (142g) yogur griego proteico, con sabor	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo 10 oz (284g) Legumbres y derivados garbanzos, en conserva
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes 2 3/4 paquete (155 g) (425g) hamburguesa vegetal 2 hamburguesa (142g) yogur griego proteico, con sabor 2 container (300g) proteína en polvo, chocolate	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo 10 oz (284g) Legumbres y derivados garbanzos, en conserva 4 1/2 lata (2016g) cacahuates tostados 13 1/4 cucharada (122g)
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes 2 3/4 paquete (155 g) (425g) hamburguesa vegetal 2 hamburguesa (142g) yogur griego proteico, con sabor 2 container (300g) proteína en polvo, chocolate 3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g) salchicha vegana	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo 10 oz (284g) Legumbres y derivados garbanzos, en conserva 4 1/2 lata (2016g) cacahuates tostados 13 1/4 cucharada (122g) Productos de frutos secos y semillas nueces de girasol
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes 2 3/4 paquete (155 g) (425g) hamburguesa vegetal 2 hamburguesa (142g) yogur griego proteico, con sabor 2 container (300g) proteína en polvo, chocolate 3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g) salchicha vegana 6 sausage (600g) pimentón ahumado	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo 10 oz (284g) Legumbres y derivados garbanzos, en conserva 4 1/2 lata (2016g) cacahuates tostados 13 1/4 cucharada (122g) Productos de frutos secos y semillas nueces de girasol 7 1/2 cda (90g) frutos secos mixtos
Otro Requesón y copa de frutas 4 container (680g) mezcla de hojas verdes 2 3/4 paquete (155 g) (425g) hamburguesa vegetal 2 hamburguesa (142g) yogur griego proteico, con sabor 2 container (300g) proteína en polvo, chocolate 3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g) salchicha vegana 6 sausage (600g) pimentón ahumado 1 1/2 tsp (3g)	Productos de pescado y mariscos atún enlatado 3 lata (516g) camarón, crudo 10 oz (284g) Legumbres y derivados garbanzos, en conserva 4 1/2 lata (2016g) cacahuates tostados 13 1/4 cucharada (122g) Productos de frutos secos y semillas nueces de girasol 7 1/2 cda (90g)

Especias y hierbas

Comidas, platos principales y guarniciones

extracto de vainilla 1 1/2 cdita (mL)	mezcla de arroz saborizada 5/8 bolsa (~160 g) (99g)
sal 1/4 oz (7g) pimienta negra 2 1/2 g (3g) curry en polvo 3 cdita (6g) ajo en polvo 2/3 cdita (2g) mostaza Dijon 1 cda (15g) Frutas y jugos	Grasas y aceites aceite de oliva 1 1/4 cda (mL) aceite 1 1/2 oz (mL) mayonesa vegana 4 cucharada (60g) vinagreta balsámica 14 cda (mL) aderezo ranch
arándanos 2 1/2 taza (352g) jugo de fruta 32 fl oz (mL) aguacates 4 1/2 aguacate(s) (921g) jugo de lima 1 3/4 fl oz (mL) jugo de limón 3 fl oz (mL) manzanas	☐ 6 cda (mL) ☐ aderezo para ensaladas 3 cucharada (mL) Cereales y pastas ☐ seitan 1/2 lbs (198g)
☐ 2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)	



Desayuno 1 🗹

Comer los día 1 y día 2

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.

Avena con arándanos y vainilla

156 kcal • 4g protein • 2g fat • 25g carbs • 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua

1/2 taza(s) (mL) jarabe de arce 3/4 cdita (mL)

extracto de vainilla 3/4 cdita (mL)

arándanos

3 cucharada (28g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

3/8 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

agua

1 taza(s) (mL) jarabe de arce

1 1/2 cdita (mL)

extracto de vainilla

1 1/2 cdita (mL)

arándanos

6 cucharada (56g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

3/4 taza(s) (61g)

- 1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
- 2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal

3g protein

1g fat

51g carbs

1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta 16 fl oz (mL) Para las 2 comidas:

jugo de fruta 32 fl oz (mL)

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.

Aquacate

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



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de limón 1/2 cdita (mL) aguacates 1/2 aguacate(s) (101g) Para las 2 comidas:

jugo de limón 1 cdita (mL) aguacates 1 aguacate(s) (201g)

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

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal

9g protein

18g fat

5g carbs

3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cacahuates tostados 4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados 1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 🗹

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico doble chocolate

137 kcal

28g protein

1g fat

3g carbs

2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g) cacao en polvo 1 cdita (2g)

agua 1 taza(s) (mL) Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate 3 cucharada grande (1/3 taza c/u)

yogur griego desnatado, natural 6 cda (105g) cacao en polvo

3 cdita (5g) agua 3 taza(s) (mL)

- 1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
- 2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
- 3. Servir inmediatamente.

Pistachos

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



Translation missing: es.for_single_meal

pistachos, pelados 4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, pelados 3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal

5g protein

9g fat

13g carbs

5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

1 rebanada (32g)

aquacates, maduro, en rodajas 1/4 aguacate(s) (50g) pan

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas 3/4 aguacate(s) (151g) pan

3 rebanada (96g)

- 1. Tuesta el pan.
- 2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 1 🗹

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal
37g protein
12g fat
49g carbs
5g fiber



Translation missing: es.for single meal

yogur griego saborizado bajo en 3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal • 42g protein • 21g fat • 38g carbs • 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

pan

3 rebanada (96g)

atún enlatado, escurrido

3/4 lata (129g)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

pan

6 rebanada (192g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

- 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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 2 🗹

Comer los día 3

Bol de camarones, brócoli y arroz

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



camarón, crudo, pelado y desvenado 10 oz (284g) pimienta negra 1/3 cdita, molido (1g) sal 1/3 cdita (2g) brócoli congelado 5/8 paquete (178g) mezcla de arroz saborizada 5/8 bolsa (~160 g) (99g) aceite de oliva 5/8 cda (mL)

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

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

3g protein

18g fat

7g carbs

8g fiber



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)

- 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.
- 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 3 🗹

Comer los día 4 v día 5

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

1 taza (118g)

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 2 comidas:

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

1. Disfruta.

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

480 kcal 15g protein 31g fat 26g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for single meal

judías verdes frescas, extremos recortados y desechados

1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)

vinagreta balsámica

4 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cda (30g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g) mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

Para las 2 comidas:

judías verdes frescas, extremos recortados y desechados

3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)

vinagreta balsámica

8 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

8 cda (59g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

- 1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
- 2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

Almuerzo 4 🗹

Comer los día 6 y día 7

Ensalada italiana picada con garbanzos

656 kcal • 26g protein • 32g fat • 45g carbs • 20g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite

3/4 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes, picado

2 1/4 taza (68g)

nueces de girasol

3/4 cda (9g)

semillas de calabaza tostadas, sin

sal

1 1/2 cda (11g)

pimentón ahumado

3/4 tsp (2g)

garbanzos, en conserva, escurrido

y enjuagado

3/4 lata (336g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (74g)

pepino

3/4 taza, rodajas (78g)

cebolla morada

3/4 cda picada (8g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes, picado

4 1/2 taza (135g)

nueces de girasol

1 1/2 cda (18g)

semillas de calabaza tostadas, sin

sal

3 cda (22g)

pimentón ahumado

1 1/2 tsp (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido

y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

pepino

1 1/2 taza, rodajas (156g)

cebolla morada

1 1/2 cda picada (15g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).

- 2. Distribuye los garbanzos en una bandeja para hornear y mézclalos con aceite, pimentón ahumado y una pizca de sal y pimienta. Ásalos 12–15 minutos, hasta que estén dorados. Reserva y deja enfriar ligeramente.
- 3. En un bol, combina las hojas mixtas, pepino, tomate, cebolla, los garbanzos asados, pipas de calabaza y semillas de girasol. Mezcla y aliña con vinagreta balsámica antes de servir.

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal • 19g protein • 20g fat • 29g carbs • 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche entera 2 1/2 taza(s) (mL) Para las 2 comidas:

leche entera

5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 🗹

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 450 kcal • 11g protein • 14g fat • 68g carbs • 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada 1 cda (21g) mantequilla 1 cda (14g) bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Para las 3 comidas:

mermelada 3 cda (63g) mantequilla 3 cda (43g) bagel

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

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

Aperitivos 2 🗹

Comer los día 4 y día 5

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.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal

13g protein

11g fat

3g carbs

0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras 2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas: frutos secos mixtos 1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 🗹

Comer los día 6 y día 7

Pepinos con aderezo ranch

239 kcal

3g protein

20g fat

11g carbs

1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo ranch 3 cda (mL) pepino, en rodajas 3/4 pepino (21 cm) (226g) Para las 2 comidas:

aderezo ranch 6 cda (mL) pepino, en rodajas 1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino y sirve con ranch para mojar.

Cacahuetes 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.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal • 1g protein • 0g fat • 9g carbs • 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal arándanos 1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas: **arándanos** 1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cena 1 🗹

Comer los día 1 y día 2

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal • 1g protein • 0g fat • 9g carbs • 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal arándanos 1/2 taza (74g) Para las 2 comidas: **arándanos** 1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal • 58g protein • 32g fat • 74g carbs • 37g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

mezcla de hojas verdes

3 oz (85g)

nueces de girasol

3 cda (36g)

apio crudo, cortado en rodajas 3 tallo pequeño (12,5 cm de largo)

(51g)

curry en polvo

1 1/2 cdita (3g)

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

jugo de limón, dividido

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3 lata (1344g)

mezcla de hojas verdes

6 oz (170g)

nueces de girasol

6 cda (72g)

apio crudo, cortado en rodajas

6 tallo pequeño (12,5 cm de largo)

(102g)

curry en polvo

3 cdita (6g)

yogur griego desnatado, natural

12 cda (210g)

jugo de limón, dividido

6 cda (mL)

- 1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
- 2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
- 3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
- 4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Cena 2 🗹

Comer los día 3

Patty melt

2 sándwich(es) - 999 kcal • 41g protein • 51g fat • 76g carbs • 18g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

aceite 1 1/2 cda (mL) mayonesa vegana 4 cucharada (60g) mostaza Dijon 1 cda (15g) cebolla, en rodajas finas 1 pequeña (70g) hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g) pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.\r\nMezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.\r\nColoca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbrela con las cebollas y la otra rebanada de pan.\r\nLimpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados. aproximadamente 5-7 minutos por lado.\r\nCorta por la mitad y 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



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) aquacates

3/4 aguacate(s) (151g) atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

- 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 de tomate y aguacate

391 kcal

5g protein

31g fat

11g carbs

13g fiber



pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(103a)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

- 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.
- 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.

Cena 4 🗹

Comer los día 5 y día 6

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal

84g protein

36g fat

32g carbs

5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha vegana 3 sausage (300g) Para las 2 comidas:

salchicha vegana 6 sausage (600g)

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

Pimientos cocidos

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



Translation missing: es.for single meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras 1 gra

1/2 grande (82g) aceite 1 cdita (mL) Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g) aceite 2 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.\r\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Puré de batata

183 kcal 3g protein 0g fat 36g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for single meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

- 1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
- 2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 5 🗹

Comer los día 7

Puré de batata con mantequilla

374 kcal • 5g protein • 11g fat • 54g carbs • 9g fiber



mantequilla 3 cdita (14g) batatas 1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro.

Reserva para que se enfríe

un poco.

1. Pincha las batatas varias

2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal • 5g protein • 10g fat • 22g carbs • 4g fiber



aderezo para ensaladas 3 cucharada (mL) cebolla morada, cortado en rodajas finas 3/4 pequeña (53g) pepino, cortado en rodajas finas 3/4 pepino (21 cm) (226g) tomates, cortado en rodajas finas 1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal • 53g protein • 13g fat • 23g carbs • 1g fiber



aceite 1 3/4 cdita (mL) seitan 1/2 lbs (198g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3-5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal. pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Suplemento(s) de proteína 🗹

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal
73g protein
2g fat
3g carbs
3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua 3 taza(s) (mL) polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Para las 7 comidas:

agua

21 taza(s) (mL)

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

1. La receta no tiene instrucciones.