

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1600 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

1575 kcal ● 122g protein (31%) ● 46g fat (26%) ● 141g carbs (36%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

240 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Omelet de chile y queso**  
108 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



**Parfait de yogur con quinua y chía**  
282 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 24g proteína, 46g carbohidratos netos, 9g grasa



**Patatas asadas con pesto y parmesano**  
159 kcal



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 kcal

### Cena

530 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 17g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Batata rellena de garbanzos**  
1/2 batata(s)- 244 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 2

1615 kcal ● 114g protein (28%) ● 67g fat (37%) ● 120g carbs (30%) ● 19g fiber (5%)

### Desayuno

240 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Omelet de chile y queso**  
108 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



**Parfait de yogur con quinua y chía**  
282 kcal

### Almuerzo

455 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 31g grasa



**Arroz blanco**  
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



**Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés**  
8 hojas de lechuga- 371 kcal

### Cena

530 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 17g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Batata rellena de garbanzos**  
1/2 batata(s)- 244 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 3

1621 kcal ● 126g protein (31%) ● 41g fat (23%) ● 157g carbs (39%) ● 31g fiber (8%)

### Desayuno

240 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Omelet de chile y queso**  
108 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Compota de manzana**  
114 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 35g proteína, 54g carbohidratos netos, 14g grasa



**Ensalada de gambas con aderezo de cacahuete**  
284 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Cena

560 kcal, 39g proteína, 61g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
117 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 4

1573 kcal ● 118g protein (30%) ● 40g fat (23%) ● 152g carbs (39%) ● 33g fiber (8%)

### Desayuno

190 kcal, 14g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Compota de manzana**  
114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 35g proteína, 54g carbohidratos netos, 14g grasa



**Ensalada de gambas con aderezo de cacahuete**  
284 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Cena

560 kcal, 39g proteína, 61g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
117 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal

## Day 5

1596 kcal ● 107g protein (27%) ● 60g fat (34%) ● 126g carbs (32%) ● 31g fiber (8%)

### Desayuno

190 kcal, 14g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Cereal de desayuno**  
241 kcal

### Almuerzo

560 kcal, 25g proteína, 59g carbohidratos netos, 18g grasa



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



**Zoodles marinara**  
338 kcal

### Cena

495 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 6

1649 kcal ● 126g protein (31%) ● 68g fat (37%) ● 105g carbs (26%) ● 28g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal de desayuno

241 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 18g grasa



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

### Cena

560 kcal, 55g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

## Day 7

1649 kcal ● 126g protein (31%) ● 68g fat (37%) ● 105g carbs (26%) ● 28g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal de desayuno

241 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 18g grasa



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

### Cena

560 kcal, 55g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

## Otro

- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- Glaseado balsámico  
1/2 cda (mL)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)
- aceite de sésamo  
2 cdita (mL)
- mezcla para coleslaw  
2 taza (180g)
- mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)
- tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
7 grande (350g)
- queso cheddar  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- leche entera  
6 1/2 taza(s) (mL)
- queso parmesano  
3/4 cda (4g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- queso en tiras  
2 barra (56g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 taza (226g)
- mantequilla  
4 cdita (18g)

## Especias y hierbas

- coriandro molido  
3/4 cdita (1g)
- polvo de chile  
3/4 cdita (2g)
- pimienta negra  
1/2 g (1g)
- sal  
2 g (2g)
- vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)
- jengibre molido  
3/4 cdita (1g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1 lata (448g)
- salsa de soja  
2 oz (mL)
- tofu firme  
5 oz (142g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- mantequilla de maní  
2 cda (32g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
3/8 cda (6g)
- vinagre de sidra de manzana  
2 cda (mL)
- salsa para pasta  
1 1/2 taza (390g)
- Frank's Red Hot sauce  
4 cucharada (mL)

## Cereales y pastas

- quinoa, cruda  
4 cda (43g)
- arroz blanco de grano largo  
2 cucharada (23g)
- arroz integral  
1/2 taza (95g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía  
4 cdita (19g)
- almendras  
2 oz (60g)

## Productos de pescado y mariscos

- camarones, cocidos  
1/2 lbs (227g)
- atún enlatado  
2 1/2 lata (430g)

## Frutas y jugos

- banana  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

- ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- copos de chile rojo  
1/8 cdita (0g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1 1/2 cdita (mL)
- aceite  
3 cda (mL)

## Bebidas

- agua  
7 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

## Verduras y productos vegetales

- batatas  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- chalotas  
1/2 diente(s) (28g)
- patatas  
6 oz (170g)
- lechuga romana  
8 hoja interior (48g)
- ajo  
1 diente(s) (3g)
- jengibre fresco  
1 cda (6g)
- perejil fresco  
1 1/2 ramitas (2g)
- tomates  
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (165g)
- cebolla  
7/8 pequeña (61g)
- pimiento  
1 1/2 grande (246g)
- champiñones  
2 taza, picada (140g)
- calabacín  
3 mediana (588g)

- puré de manzana  
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- fresas  
2 taza, entera (288g)
- jugo de lima  
2 1/2 cdita (mL)
- aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

## Cereales para el desayuno

- cereal de desayuno  
3 3/4 ración (113g)

## Dulces

- miel  
4 cdita (28g)

## Productos horneados

- pan  
2 rebanada (64g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

#### Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

### Omelet de chile y queso

108 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### huevos, batido

1 grande (50g)

#### queso cheddar

1/2 cucharada, rallada (4g)

#### coriandro molido

1/4 cdita (0g)

#### polvo de chile

1/4 cdita (1g)

#### aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

#### huevos, batido

3 grande (150g)

#### queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

#### coriandro molido

3/4 cdita (1g)

#### polvo de chile

3/4 cdita (2g)

#### aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**fresas**  
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

**fresas**  
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### 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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.
-

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### 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 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

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

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

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Patatas asadas con pesto y parmesano

159 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



#### **patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado**

6 oz (170g)

#### **queso parmesano, rallado**

3/4 cda (4g)

#### **pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

#### **sal**

1/6 cdita (1g)

#### **salsa pesto**

3/8 cda (6g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

#### **hamburguesa vegetal**

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido

#### **arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

#### **agua**

1/4 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

---

### Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

8 hojas de lechuga - 371 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 8 hojas de lechuga

**agua**

1/8 taza(s) (mL)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**lechuga romana**

8 hoja interior (48g)

**salsa de soja**

2 cdita (mL)

**vinagre de sidra de manzana**

1 1/2 cda (mL)

**almendras**

1 cucharada, en tiras finas (7g)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar**

5 oz (142g)

**jengibre fresco, pelado y picado fino**

1 cda (6g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.
  2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.
  3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.
  4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.
  5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de gambas con aderezo de cacahuete

284 kcal ● 32g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **jengibre molido**

1/8 cdita (0g)

#### **copos de chile rojo**

1/8 cdita (0g)

#### **aceite de sésamo**

1 cdita (mL)

#### **salsa de soja**

1 cdita (mL)

#### **mantequilla de maní**

1 cda (16g)

#### **camarones, cocidos, pelado**

4 oz (114g)

#### **mezcla para coleslaw**

1 taza (90g)

Para las 2 comidas:

#### **jengibre molido**

1/4 cdita (0g)

#### **copos de chile rojo**

1/8 cdita (0g)

#### **aceite de sésamo**

2 cdita (mL)

#### **salsa de soja**

2 cdita (mL)

#### **mantequilla de maní**

2 cda (32g)

#### **camarones, cocidos, pelado**

1/2 lbs (227g)

#### **mezcla para coleslaw**

2 taza (180g)

1. Añada la mezcla de coleslaw y las gambas cocidas a un bol y mezcle para combinar.
2. En un bol pequeño, mezcle el resto de los ingredientes con una pizca de sal. Vaya añadiendo pequeñas gotas de agua hasta que la mezcla alcance una consistencia de salsa, vertible.
3. Vierta la salsa sobre las gambas y el coleslaw, y sirva.

### Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **banana**

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(236g)

Para las 2 comidas:

#### **banana**

4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)

#### leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 42g carbs ● 15g fiber



#### calabacín

3 mediana (588g)

#### salsa para pasta

1 1/2 taza (390g)

1. Espiraliza el calabacín.
  2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
  3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
  4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
  5. Sirve.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mantequilla

1 cdita (5g)

#### batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

#### mantequilla

2 cdita (9g)

#### batatas

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

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, añade mantequilla por encima y sirve.

---

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

#### Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

#### tempeh, troceado grueso

1/2 lbs (227g)

#### aceite

1 cda (mL)

#### tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

#### Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
  2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
  3. Sirve el tempeh con tzatziki.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **quinoa, cruda**

2 cda (21g)

#### **semillas de chía**

2 cdita (9g)

#### **yogur griego saborizado bajo en grasa**

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

#### **quinoa, cruda**

4 cda (43g)

#### **semillas de chía**

4 cdita (19g)

#### **yogur griego saborizado bajo en grasa**

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.\r\nMezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.\r\nSirve.\r\nPara preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **queso en tiras**

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

#### **queso en tiras**

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

### puré de manzana

4 envase para llevar (~113 g)

(488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

---

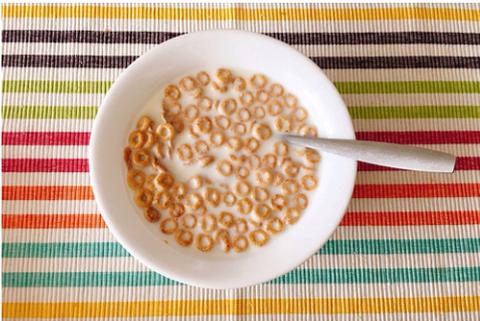
## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Cereal de desayuno

241 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 35g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### cereal de desayuno

1 1/4 ración (38g)

### leche entera

5/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

### cereal de desayuno

3 3/4 ración (113g)

### leche entera

2 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.
-

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

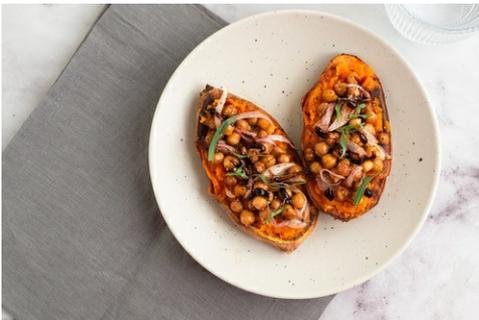
Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s) - 244 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**batatas, cortado por la mitad a lo largo**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

**Glaseado balsámico**

1/4 cda (mL)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**chalotas, picado**

1/4 diente(s) (14g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

Para las 2 comidas:

**batatas, cortado por la mitad a lo largo**

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

**Glaseado balsámico**

1/2 cda (mL)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**chalotas, picado**

1/2 diente(s) (28g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

### 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.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

**perejil fresco, picado**

3/4 ramitas (1g)

**vinagre de sidra de manzana**

1/4 cda (mL)

**vinagre balsámico**

1/4 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

4 cucharada de tomates cherry  
(37g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

**perejil fresco, picado**

1 1/2 ramitas (2g)

**vinagre de sidra de manzana**

1/2 cda (mL)

**vinagre balsámico**

1/2 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/4 pequeña (18g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

### Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimiento, cortado en rodajas**  
1/2 grande (82g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)  
**champiñones, picado**  
1 taza, picada (70g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**salsa de soja**  
1 cda (mL)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**pimiento, cortado en rodajas**  
1 grande (164g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, picado**  
2 taza, picada (140g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**salsa de soja**  
2 cda (mL)  
**arroz integral**  
1/2 taza (95g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)



**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Almendras tostadas

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

Rinde 1/8 taza(s)



**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)

**cebolla**

1/8 pequeña (9g)

**pimiento**

1/2 grande (82g)

**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**jugo de lima**

1/2 cdita (mL)

**aguacates**

1/4 aguacate(s) (50g)

**atún enlatado, escurrido**

1/2 lata (86g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**miel**

2 cdita (14g)

**quesón bajo en grasa (1%  
materia grasa)**

1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

**miel**

4 cdita (28g)

**quesón bajo en grasa (1%  
materia grasa)**

1 taza (226g)

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

### Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cebolla, finamente picado**

1/4 pequeña (18g)

**tomates**

4 cucharada, picada (45g)

**atún enlatado**

1 lata (172g)

**mezcla de hojas verdes**

1 taza (30g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**sal**

1 pizca (0g)

**jugo de lima**

1 cdita (mL)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**cebolla, finamente picado**

1/2 pequeña (35g)

**tomates**

1/2 taza, picada (90g)

**atún enlatado**

2 lata (344g)

**mezcla de hojas verdes**

2 taza (60g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**sal**

2 pizca (1g)

**jugo de lima**

2 cdita (mL)

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

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.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**

1 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 7 comidas:

**agua**

7 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(217g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-