

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1800 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

1792 kcal ● 116g protein (26%) ● 96g fat (48%) ● 80g carbs (18%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



[Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete](#)
234 kcal

Almuerzo

590 kcal, 28g proteína, 16g carbohidratos netos, 38g grasa



[Tempeh básico](#)
4 onza(s)- 295 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
293 kcal

Aperitivos

235 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



[Uvas](#)
44 kcal



[Chips horneados](#)
12 crujientes- 122 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

570 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete](#)
341 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa

Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete
234 kcal

Aperitivos

235 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa

Uvas
44 kcal

Chips horneados
12 crujientes- 122 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

620 kcal, 29g proteína, 92g carbohidratos netos, 6g grasa

Zanahorias glaseadas con miel
85 kcal

Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Cena

530 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 13g grasa

Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal

Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa

Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

235 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa

Uvas
44 kcal

Chips horneados
12 crujientes- 122 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

620 kcal, 29g proteína, 92g carbohidratos netos, 6g grasa

Zanahorias glaseadas con miel
85 kcal

Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Cena

530 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 13g grasa

Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal

Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Day 4

1777 kcal ● 121g protein (27%) ● 92g fat (46%) ● 91g carbs (21%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tacos de queso y guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

580 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



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

Cena

515 kcal, 38g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 5

1802 kcal ● 120g protein (27%) ● 71g fat (36%) ● 141g carbs (31%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Gofres y yogur griego
2 gofre(s)- 237 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tacos de queso y guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

580 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



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

Cena

560 kcal, 35g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Cuscús
251 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Camarones básicos
4 onza(s)- 137 kcal

Day 6

1834 kcal ● 115g protein (25%) ● 59g fat (29%) ● 176g carbs (38%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Gofres y yogur griego
2 gofre(s)- 237 kcal

Aperitivos

245 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Pretzels
110 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

565 kcal, 27g proteína, 66g carbohidratos netos, 14g grasa



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Cuscús
151 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Bacalao asado sencillo
5 1/3 oz- 198 kcal

Day 7

1834 kcal ● 115g protein (25%) ● 59g fat (29%) ● 176g carbs (38%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Gofres y yogur griego
2 gofre(s)- 237 kcal

Aperitivos

245 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Pretzels
110 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

565 kcal, 27g proteína, 66g carbohidratos netos, 14g grasa



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Cuscús
151 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Bacalao asado sencillo
5 1/3 oz- 198 kcal

Bebidas

- ☐ agua
12 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1 2/3 cdita (10g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1/8 cdita (0g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)
- ☐ cebolla
2 1/4 cucharada, picada (34g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ kale (col rizada)
1 manojo (191g)
- ☐ zanahorias
15 mediana (903g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Otro

- ☐ salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
36 críps (84g)
- ☐ levadura nutricional
1 taza (60g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ mantequilla
5 cdita (23g)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3/4 taza (210g)

Dulces

- ☐ miel
1 cda (21g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)

Productos horneados

- ☐ pan pita
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- ☐ waffles congelados
6 gofres (210g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Productos de pescado y mariscos

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ jugo de lima
2 1/4 cda (mL)
- ☐ limón
1 pequeña (65g)
- ☐ uvas
2 1/4 taza (207g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)

- ☐ salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)
- ☐ camarón, crudo
4 oz (113g)
- ☐ bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (151g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal ● 18g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

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

mantequilla de maní

2 cda (32g)

agua

1 taza(s) (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/2 taza (41g)

1. Cocinar la avena y el agua según las instrucciones del paquete.
2. Cuando esté lista, mezclar la proteína en polvo y la mantequilla de cacahuete.
3. Servir.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 3 comidas:

pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Gofres y yogur griego

2 gofre(s) - 237 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
waffles congelados
2 gofres (70g)

Para las 3 comidas:

yogur griego desnatado, natural
3/4 taza (210g)
waffles congelados
6 gofres (210g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
 2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

1. 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.
3. 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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de limón

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

miel

1/4 cda (5g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

zanahorias

4 oz (113g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

miel

1/2 cda (11g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

zanahorias

1/2 lbs (227g)

mantequilla

1 cdita (5g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal 19g protein 13g fat 32g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tempeh, cortado en tiras

2 oz (57g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/2 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

bagel

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

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Cacahuates 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.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal  2g protein  8g fat  15g carbs  6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
6 grande (432g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Cuscús

151 kcal  5g protein  0g fat  30g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Hamburguesa vegetal

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



Translation missing: es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Uvas

44 kcal  1g protein  0g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

uvas
3/4 taza (69g)

Para las 3 comidas:

uvas
2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal  2g protein  3g fat  21g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
12 crips (28g)

Para las 3 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
36 crips (84g)

1. Disfruta.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal  6g protein  5g fat  0g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guacamole (comercial)

2 cda (31g)

queso cheddar

4 cucharada, rallada (28g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pretzels duros salados

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1 cdita (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

ajo, picado

1 diente (3g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pan pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

pan pita
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

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.

Cena 3

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal  2g protein  8g fat  5g carbs  5g fiber



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal  35g protein  24g fat  9g carbs  1g fiber



Rinde 6 oz

aceite de oliva

1 cdita (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

salmón

1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Cena 4

Comer los día 5

Cuscús

251 kcal  9g protein  1g fat  50g carbs  3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal  4g protein  11g fat  7g carbs  7g fiber



aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
kale (col rizada), troceado
3/8 manojo (64g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Camarones básicos

4 onza(s) - 137 kcal ● 23g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite
1 cdita (mL)
camarón, crudo, pelado y desvenado
4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

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)

1. 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.
3. 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.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla
2 cdita (9g)
batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
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, añade mantequilla por encima y sirve.

Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

bacalao, crudo
1/3 lbs (151g)
aceite de oliva
2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.