

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1900 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

1921 kcal ● 121g protein (25%) ● 99g fat (47%) ● 115g carbs (24%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Compota de manzana

57 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Queso vegano

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

610 kcal, 41g proteína, 32g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

660 kcal, 27g proteína, 43g carbohidratos netos, 40g grasa



Camarones scampi

523 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Day 2

1917 kcal ● 120g protein (25%) ● 71g fat (33%) ● 161g carbs (33%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Compota de manzana

57 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Queso vegano

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

605 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 32g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

660 kcal, 36g proteína, 82g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Day 3

1885 kcal ● 137g protein (29%) ● 55g fat (26%) ● 177g carbs (38%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 4g grasa



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

565 kcal, 34g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de girasol

120 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

660 kcal, 36g proteína, 82g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1897 kcal ● 134g protein (28%) ● 69g fat (33%) ● 162g carbs (34%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 4g grasa



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 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, 34g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de girasol

120 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

670 kcal, 32g proteína, 67g carbohidratos netos, 26g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s)- 468 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Day 5

1905 kcal ● 143g protein (30%) ● 59g fat (28%) ● 167g carbs (35%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 11g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena con canela simple con leche

164 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 4g grasa



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

525 kcal, 45g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Tilapia frita en sartén

6 onza(s)- 223 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal

Cena

670 kcal, 32g proteína, 67g carbohidratos netos, 26g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s)- 468 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Day 6

1943 kcal ● 127g protein (26%) ● 76g fat (35%) ● 151g carbs (31%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 11g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena con canela simple con leche

164 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

600 kcal, 38g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

635 kcal, 28g proteína, 72g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Ensalada de pasta caprese

485 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Day 7

1943 kcal ● 127g protein (26%) ● 76g fat (35%) ● 151g carbs (31%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 11g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena con canela simple con leche
164 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

600 kcal, 38g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

635 kcal, 28g proteína, 72g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Ensalada de pasta caprese
485 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso parmesano
3/8 cda (2g)
- ☐ nata para montar
2 1/4 cda (mL)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (55g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
7 mediano (6,8 cm diá.) (1050g)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)

Otro

- ☐ Queso vegano, en bloque
2 1" cube (57g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
17 1/4 taza (518g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
10 mediana (615g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
17 1/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (364g)
- ☐ camarón, crudo
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cruda
6 oz (168g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ canela
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 rebanada (288g)

Bebidas

- ☐ agua
11 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/3 lbs (156g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

- ☐ tomates
2 1/2 taza de tomates cherry (354g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
- ☐ chalotas
3/4 cda picada (8g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ pepino
1 3/4 pepino (21 cm) (527g)
- ☐ berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)
- ☐ frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)
- ☐ salsa pesto
2 cucharada (31g)

Dulces

- ☐ mermelada
3 cdita (21g)
- ☐ azúcar
1 1/2 cda (20g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
3/4 taza (60g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

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

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

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s) - 200 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1 1/2 cdita (11g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

pan

1 1/2 rebanada (48g)

Para las 2 comidas:

mermelada

3 cdita (21g)

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

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

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

copos rápidos

4 cucharada (20g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

canela

1/2 cdita (1g)

azúcar

1/2 cda (7g)

Para las 3 comidas:

copos rápidos

3/4 taza (60g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

canela

1 1/2 cdita (4g)

azúcar

1 1/2 cda (20g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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 3 comidas:

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

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

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

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



Rinde 1/8 taza(s)

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

120 kcal  6g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal  27g protein  15g fat  34g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
1 2/3 cda (28g)
tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)

Para las 2 comidas:

ketchup
3 1/3 cda (57g)
tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal  1g protein  0g fat  12g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia frita en sartén

6 onza(s) - 223 kcal ● 34g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tilapia, cruda

6 oz (168g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/2 lbs (227g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 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.

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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Queso vegano, en bloque

1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en bloque

2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

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

atún enlatado

1 sobre (74g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

atún enlatado

3 sobre (222g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
queso de cabra
1 oz (28g)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
queso de cabra
2 oz (57g)
eneldo seco
1 cdita (1g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Camarones scampi

523 kcal ● 25g protein ● 31g fat ● 34g carbs ● 2g fiber



chalotas, picado
3/4 cda picada (8g)
queso parmesano
3/8 cda (2g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
1 1/2 oz (43g)
nata para montar
2 1/4 cda (mL)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
3 oz (85g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**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)

Para las 2 comidas:

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

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

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

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

1/2 taza (95g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)

Para las 2 comidas:

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

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

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

salsa pesto

1 cucharada (16g)

mozzarella fresca, desmenuzado en trozos

1 oz (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

salsa pesto

2 cucharada (31g)

mozzarella fresca, desmenuzado en trozos

2 oz (57g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

pasta seca cruda

4 oz (113g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

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.

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.
-