

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2000 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

1914 kcal ● 165g protein (34%) ● 83g fat (39%) ● 99g carbs (21%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)
1 rebanada(s)- 133 kcal



[Omelet de verduras en frasco Mason](#)
1 tarro(s)- 155 kcal

Almuerzo

625 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



[Bowl de ensalada con slaw y edamame](#)
294 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal



[Nueces](#)
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal



[Batido de proteína \(leche\)](#)
129 kcal

Cena

625 kcal, 66g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
171 kcal



[Tilapia al grill](#)
10 2/3 oz- 453 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1956 kcal ● 135g protein (28%) ● 76g fat (35%) ● 147g carbs (30%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

625 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame
294 kcal



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



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteína, 65g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Cassoulet de alubias blancas
385 kcal

Day 3

2043 kcal ● 126g protein (25%) ● 70g fat (31%) ● 176g carbs (35%) ● 52g fiber (10%)

Desayuno

365 kcal, 17g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal

Aperitivos

270 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 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

575 kcal, 29g proteína, 64g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Quinoa y frijoles negros
389 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteína, 65g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Cassoulet de alubias blancas
385 kcal

Day 4

2005 kcal ● 132g protein (26%) ● 93g fat (42%) ● 131g carbs (26%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 17g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal

Aperitivos

270 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 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

580 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Puré de patatas instantáneo
207 kcal

Cena

625 kcal, 35g proteína, 23g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Day 5

2045 kcal ● 136g protein (27%) ● 98g fat (43%) ● 118g carbs (23%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 17g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal

Aperitivos

270 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 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

615 kcal, 33g proteína, 32g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de tofu y espinacas
370 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Cena

625 kcal, 43g proteína, 40g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 salchicha(s)- 361 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 6

2007 kcal ● 130g protein (26%) ● 67g fat (30%) ● 180g carbs (36%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

315 kcal, 13g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Claras de huevo revueltas

61 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

655 kcal, 29g proteína, 95g carbohidratos netos, 10g grasa



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal



Guisantes

106 kcal

Cena

625 kcal, 43g proteína, 40g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Day 7

1974 kcal ● 126g protein (26%) ● 46g fat (21%) ● 219g carbs (44%) ● 45g fiber (9%)

Desayuno

315 kcal, 13g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Claras de huevo revueltas

61 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

655 kcal, 29g proteína, 95g carbohidratos netos, 10g grasa



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal



Guisantes

106 kcal

Cena

595 kcal, 39g proteína, 78g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados

455 kcal

Frutas y jugos

- ☐ naranja
7 naranja (1078g)
- ☐ jugo de limón
3 1/2 cda (mL)
- ☐ peras
3 mediana (534g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- ☐ agua
12 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
4 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
2 cdita (9g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 3/4 container (473g)
- ☐ claras de huevo
1/2 taza (122g)

Dulces

- ☐ mermelada
2 cdita (14g)
- ☐ cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)
- ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (260g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
4 1/2 taza (405g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (217g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ garbanzos tostados
1/2 taza (57g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- ☐ nueces de girasol
1/4 cda (3g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
3 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
3 cdita (3g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2/3 lbs (299g)

- ☐ pimiento
1 pequeña (74g)
- ☐ zanahorias
7 mediana (438g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ pepino
4 pepino (21 cm) (1166g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (241g)
- ☐ apio crudo
4 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (173g)
- ☐ cebolla morada
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ ajo
3 3/4 diente(s) (11g)
- ☐ granos de maíz congelados
4 cucharada (34g)
- ☐ mezcla para puré de patatas
2 oz (57g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ guisantes congelados
2 taza (268g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)
- ☐ frijoles negros
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (411g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
7/8 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
3 cucharada (32g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1 cdita (7g)

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mermelada

2 cdita (14g)

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/2 pequeña (35g)

pimiento, picado

1 pequeña (74g)

huevos

4 grande (200g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

69 kcal ● 14g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
cacao en polvo
1/2 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
agua
1 1/2 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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

claras de huevo

4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. 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 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

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

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bowl de ensalada con slaw y edamame

294 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en juliana

1 1/2 pequeño (14 cm de largo)
(75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla para coleslaw

2 1/4 taza (203g)

edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en juliana

3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla para coleslaw

4 1/2 taza (405g)

edamame, congelado, sin vaina

1 1/2 taza (177g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Yogur griego bajo en grasa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Quinoa y frijoles negros

389 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 50g carbs ● 19g fiber



ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ají cayena

1/8 cdita (0g)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

aceite

1/4 cdita (mL)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1/2 lata(s) (220g)

granos de maíz congelados

4 cucharada (34g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

quinoa, cruda

3 cucharada (32g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

aceite

1/3 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.

Salchicha vegana

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



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

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

Puré de patatas instantáneo

207 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 40g carbs ● 4g fiber



mezcla para puré de patatas

2 oz (57g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal ● 15g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos

1/4 package (16 oz) (113g)

espinaca fresca, picado

1 1/2 taza(s) (45g)

tomates

3 tomates cherry (51g)

aceite, dividido

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

salsa de soja

1 cda (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

nueces de girasol

1/4 cda (3g)

aguacates, cortado en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el ajo, el comino y la mitad del aceite.
3. Añade el tofu en cubos y mezcla hasta que esté bien cubierto.
4. Opcional: envuelve en plástico y marina en el frigorífico durante unas horas o toda la noche.
5. Coloca papel vegetal engrasado sobre una bandeja para hornear. Añade el tofu.
6. Hornea durante 30 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.
7. Monta la ensalada colocando el tofu, los tomates y el aguacate sobre una cama de espinacas.
8. Añade el jugo de limón, las pipas de girasol, el aceite restante y sal/pimienta al gusto.
9. Mezcla y sirve.
10. Nota de conservación: si preparas comidas con antelación, guarda el tofu extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla el aliño y guárdalo también por separado en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla todos los elementos justo antes de comer.

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

ketchup

2 cda (34g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

ketchup

4 cda (68g)

bollos para hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Guisantes

106 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes congelados

1 taza (134g)

Para las 2 comidas:

guisantes congelados

2 taza (268g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
leche entera
1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

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

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados

4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

garbanzos tostados

1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

apio crudo

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

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
 2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

tilapia, cruda

2/3 lbs (299g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (220g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (20g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

1 grande (72g)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (439g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

1 cda (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

1 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (40g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
 3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
 4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
 5. Sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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!

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

aceite

1/2 cda (mL)

coliflor congelada

3/4 taza (85g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

aceite

1 cda (mL)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

455 kcal ● 19g protein ● 5g fat ● 70g carbs ● 13g fiber



perejil fresco, picado

1 2/3 ramitas (2g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (63g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata (187g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

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

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y 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.