

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2100 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

2050 kcal ● 135g protein (26%) ● 45g fat (20%) ● 247g carbs (48%) ● 30g fiber (6%)

### Desayuno

345 kcal, 22g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



[Avena proteica de plátano y canela](#)  
269 kcal



[Leche](#)  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 20g proteína, 41g carbohidratos netos, 6g grasa



[Cereal de desayuno con leche proteica](#)  
248 kcal



[Durazno](#)  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

680 kcal, 35g proteína, 84g carbohidratos netos, 20g grasa



[Ensalada sencilla de sardinas](#)  
265 kcal



[Yogur bajo en grasa](#)  
1 envase(s)- 181 kcal



[Plátano](#)  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Cena

550 kcal, 22g proteína, 82g carbohidratos netos, 10g grasa



[Hamburguesa vegetariana](#)  
2 hamburguesa- 550 kcal

## Day 2

2122 kcal ● 152g protein (29%) ● 56g fat (24%) ● 228g carbs (43%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

345 kcal, 22g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Avena proteica de plátano y canela  
269 kcal



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 20g proteína, 41g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal de desayuno con leche proteica  
248 kcal



Durazno  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 35g proteína, 84g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada sencilla de sardinas  
265 kcal



Yogur bajo en grasa  
1 envase(s)- 181 kcal



Plátano  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Cena

625 kcal, 39g proteína, 63g carbohidratos netos, 21g grasa



Philly de seitán con queso  
1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



Fresas  
1 taza(s)- 52 kcal

## Day 3

2098 kcal ● 134g protein (26%) ● 91g fat (39%) ● 147g carbs (28%) ● 40g fiber (8%)

### Desayuno

350 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Cereal alto en fibra**  
227 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 30g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1/2 sándwich(es)- 281 kcal



**Crema de almejas**  
1/2 lata(s)- 182 kcal

### Cena

640 kcal, 35g proteína, 57g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
8 tender(s)- 457 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
117 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

## Day 4

2110 kcal ● 133g protein (25%) ● 95g fat (40%) ● 133g carbs (25%) ● 48g fiber (9%)

### Desayuno

350 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Cereal alto en fibra**  
227 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 30g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1/2 sándwich(es)- 281 kcal



**Crema de almejas**  
1/2 lata(s)- 182 kcal

### Cena

650 kcal, 34g proteína, 43g carbohidratos netos, 31g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
159 kcal



**Puré de patatas casero**  
179 kcal



**Tofu cajún**  
314 kcal

## Day 5

2090 kcal ● 145g protein (28%) ● 66g fat (28%) ● 182g carbs (35%) ● 48g fiber (9%)

### Desayuno

350 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Cereal alto en fibra**  
227 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 70g carbohidratos netos, 20g grasa



**Ensalada de salmón y alcachofa**  
315 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal

### Cena

635 kcal, 42g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Mezcla de arroz con sabor**  
191 kcal

## Day 6

2110 kcal ● 139g protein (26%) ● 69g fat (29%) ● 204g carbs (39%) ● 30g fiber (6%)

### Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 54g carbohidratos netos, 13g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema**  
1 1/2 bagel(es)- 399 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 70g carbohidratos netos, 20g grasa



**Ensalada de salmón y alcachofa**  
315 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal



**Yogur natural**  
1 taza(s)- 155 kcal

### Cena

635 kcal, 42g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Mezcla de arroz con sabor**  
191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 7

2101 kcal ● 161g protein (31%) ● 76g fat (32%) ● 165g carbs (31%) ● 29g fiber (6%)

### Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 54g carbohidratos netos, 13g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema**  
1 1/2 bagel(es)- 399 kcal

### Almuerzo

625 kcal, 35g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



**Wrap vegetal sencillo (deli)**  
1 wrap(s)- 426 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
196 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal



**Yogur natural**  
1 taza(s)- 155 kcal

### Cena

645 kcal, 63g proteína, 26g carbohidratos netos, 30g grasa



**Tilapia al grill**  
10 2/3 oz- 453 kcal



**Papas fritas al horno**  
193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
12 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (388g)
- ☐ agua  
10 1/2 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
6 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ queso  
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
- ☐ huevos  
3 grande (150g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso crema  
4 1/2 cda (65g)
- ☐ yogur natural bajo en grasa  
2 taza (490g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno  
2 ración (60g)
- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada  
1/2 taza (41g)

## Frutas y jugos

- ☐ durazno  
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ banana  
5 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (590g)
- ☐ fresas  
1 taza, entera (144g)
- ☐ aguacates  
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ nectarina  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ jugo de lima  
1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón  
2/3 cda (mL)

## Dulces

- ☐ jarabe de arce  
2 cdita (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite  
2 lata (184g)
- ☐ salmón enlatado  
1/2 lbs (255g)
- ☐ tilapia, cruda  
2/3 lbs (299g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup  
4 cda (68g)
- ☐ pimienta  
1/2 pequeña (37g)
- ☐ cebolla  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (35g)
- ☐ tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (388g)
- ☐ ajo  
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ berza (hojas de col)  
1/2 lbs (227g)
- ☐ patatas  
14 1/2 oz (412g)
- ☐ alcachofas, enlatadas  
1 taza de corazones (168g)
- ☐ lechuga romana  
1 corazones (500g)
- ☐ zanahorias  
1/2 mediana (31g)

## Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan  
2 rebanada (64g)
- ☐ pan naan  
2 pieza(s) (180g)
- ☐ bagel  
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
- ☐ tortillas de harina  
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

## Cereales y pastas

- ☐ seitan  
3 oz (85g)

## Grasas y aceites

- ☐ miel  
6 cdita (42g)

## Especias y hierbas

- ☐ canela  
1 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo  
5/8 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ sal  
5/8 cdita (3g)
- ☐ condimento cajún  
1 cdita (2g)

## Otro

- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 paquete (155 g) (297g)
- ☐ hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)
- ☐ bollo para sub(s)  
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ Cereal alto en fibra  
2 cup (120g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
8 piezas (204g)
- ☐ chips de batata  
30 patatas fritas (43g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
7 slices (73g)

- ☐ aceite  
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada  
1 lata (524 g) (519g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados  
6 cucharada (55g)
- ☐ tofu firme  
10 oz (284g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ hummus  
2 cda (30g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
2/3 bolsa (~160 g) (105g)





## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Avena proteica de plátano y canela

269 kcal ● 18g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### polvo de proteína

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

#### leche entera

3/8 taza(s) (mL)

#### avena, copos tradicionales, avena arrollada

4 cucharada (20g)

#### jarabe de arce

1 cdita (mL)

#### canela

1/2 cdita (1g)

#### banana, en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de  
largo) (59g)

Para las 2 comidas:

#### polvo de proteína

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

#### leche entera

3/4 taza(s) (mL)

#### avena, copos tradicionales,

#### avena arrollada

1/2 taza (41g)

#### jarabe de arce

2 cdita (mL)

#### canela

1 cdita (3g)

#### banana, en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de  
largo) (118g)

1. En un bol apto para microondas, mezclar la avena, la proteína en polvo, la canela, el sirope de arce y la leche.
2. Microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos.
3. Cubrir con rodajas de plátano.
4. Servir.

### 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.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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)

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

1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

#### miel

6 cdita (42g)

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

1 1/2 taza (339g)

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

### Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### leche entera

1/2 taza(s) (mL)

**Cereal alto en fibra**

2/3 cup (40g)

Para las 3 comidas:

#### leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

**Cereal alto en fibra**

2 cup (120g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bagel pequeño tostado con queso crema

1 1/2 bagel(es) - 399 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### queso crema

2 1/4 cda (33g)

#### bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(104g)

Para las 2 comidas:

#### queso crema

4 1/2 cda (65g)

#### bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(207g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

1 1/2 cda (mL)

#### sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

1 lata (92g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

#### Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

3 cda (mL)

#### sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

2 lata (184g)

#### mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

## Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos, hervido y enfriado**

1 1/2 grande (75g)

**tomates, cortado por la mitad**

3 cucharada de tomates cherry  
(28g)

**pan**

1 rebanada (32g)

**aguacates**

1/4 aguacate(s) (50g)

**ajo en polvo**

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**huevos, hervido y enfriado**

3 grande (150g)

**tomates, cortado por la mitad**

6 cucharada de tomates cherry  
(56g)

**pan**

2 rebanada (64g)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**ajo en polvo**

1/2 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

## Crema de almejas

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sopa de almejas enlatada**

1/2 lata (524 g) (260g)

Para las 2 comidas:

**sopa de almejas enlatada**

1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-



# Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

## Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal  25g protein  14g fat  15g carbs  7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (74g)
- vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)
- alcachofas, enlatadas**  
1/2 taza de corazones (84g)
- salmón enlatado**  
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

- tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)
- vinagreta balsámica**  
6 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)
- alcachofas, enlatadas**  
1 taza de corazones (168g)
- salmón enlatado**  
1/2 lbs (255g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

## 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.

## Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal  9g protein  5g fat  43g carbs  2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

- pan naan**  
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

### Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

#### hummus

2 cda (30g)

#### tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

#### Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



#### lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

#### zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

#### tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Cereal de desayuno con leche proteica

248 kcal ● 18g protein ● 5g fat ● 29g carbs ● 3g 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)

#### cereal de desayuno

1 ración (30g)

Para las 2 comidas:

#### polvo de proteína

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

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

#### cereal de desayuno

2 ración (60g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.  
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

## 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.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

## Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### **nectarina, deshuesado**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

### **nectarina, deshuesado**

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

---

## Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### **leche entera**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

### **leche entera**

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber





Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cacahuates tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

**cacahuates tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Chips de batata

15 chips - 116 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chips de batata**  
15 patatas fritas (21g)

Para las 2 comidas:

**chips de batata**  
30 patatas fritas (43g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

---

### Yogur natural

1 taza(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur natural bajo en grasa**  
1 taza (245g)

Para las 2 comidas:

**yogur natural bajo en grasa**  
2 taza (490g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Hamburguesa vegetariana

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



Rinde 2 hamburguesa

#### **hamburguesa vegetal**

2 hamburguesa (142g)

#### **mezcla de hojas verdes**

2 oz (57g)

#### **ketchup**

2 cda (34g)

#### **bollos para hamburguesa**

2 bollo(s) (102g)

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.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es) tipo sub

#### **pimiento, en rodajas**

1/2 pequeña (37g)

#### **cebolla, picado**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

#### **queso**

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

#### **seitán, cortado en tiras**

3 oz (85g)

#### **aceite**

1/2 cda (mL)

#### **bollo para sub(s)**

1 panecillo(s) (85g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

## Fresas

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



Rinde 1 taza(s)

**fresas**

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

### Tenders de chik'n crujientes

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 tender(s)

**ketchup**

2 cda (34g)

**tenders sin carne estilo chik'n**

8 piezas (204g)

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

### Ensalada de tomate y aguacate

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



**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)

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.

### Durazno

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



Rinde 1 durazno(s)

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

---

### 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.

---

### Puré de patatas casero

179 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



**patatas, pelado y cortado en trozos**  
1/2 lbs (227g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**aceite**  
2 cdita (mL)  
**condimento cajún**  
1 cdita (2g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.



## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### 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.

---

### Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mezcla de arroz saborizada**  
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada**  
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

## Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



#### aceite

1/2 cda (mL)

#### patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. 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.