

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2200 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

2223 kcal 161g protein (29%) 104g fat (42%) 123g carbs (22%) 38g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa

- 

Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal
- 

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal
- 

Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa

- 

Semillas de calabaza
183 kcal
- 

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

595 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 26g grasa

- 

Fresas
1 1/4 taza(s)- 65 kcal
- 

Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 1/2 lata(s)- 530 kcal

Cena

750 kcal, 65g proteína, 42g carbohidratos netos, 31g grasa

- 

Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal
- 

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
215 kcal

Day 2

2184 kcal 164g protein (30%) 103g fat (43%) 109g carbs (20%) 42g fiber (8%)

Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa

- 

Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal
- 

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal
- 

Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa

- 

Semillas de calabaza
183 kcal
- 

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 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, 50g proteína, 21g carbohidratos netos, 32g grasa

- 

Habitas con mantequilla
55 kcal
- 

Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Cena

665 kcal, 38g proteína, 61g carbohidratos netos, 24g grasa

- 

Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal
- 

Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Day 3

2217 kcal 166g protein (30%) 96g fat (39%) 146g carbs (26%) 27g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

710 kcal, 37g proteína, 91g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Semillas de girasol
226 kcal



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

Day 4

2191 kcal 182g protein (33%) 76g fat (31%) 164g carbs (30%) 31g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
384 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

710 kcal, 37g proteína, 91g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Semillas de girasol
226 kcal



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

Day 5

2121 kcal ● 151g protein (28%) ● 95g fat (40%) ● 140g carbs (26%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
384 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

665 kcal, 25g proteína, 69g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Macarrones verdes con queso
429 kcal

Cena

690 kcal, 39g proteína, 32g carbohidratos netos, 44g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimienta(s) morrón(es)- 60 kcal



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal

Day 6

2173 kcal ● 153g protein (28%) ● 87g fat (36%) ● 157g carbs (29%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Mini muffin de huevo y queso
1 mini muffin(s)- 56 kcal



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

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde
261 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, 31g proteína, 47g carbohidratos netos, 32g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal



Uvas
116 kcal

Cena

690 kcal, 39g proteína, 32g carbohidratos netos, 44g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimienta(s) morrón(es)- 60 kcal



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal

Day 7

2155 kcal ● 145g protein (27%) ● 84g fat (35%) ● 150g carbs (28%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa

 **Naranja**
2 naranja(s)- 170 kcal

 **Mini muffin de huevo y queso**
1 mini muffin(s)- 56 kcal

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

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido proteico verde**
261 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, 31g proteína, 47g carbohidratos netos, 32g grasa

 **Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**
1 sándwich(es)- 562 kcal

 **Uvas**
116 kcal

Cena

670 kcal, 31g proteína, 25g carbohidratos netos, 42g grasa

 **Ensalada de tomate y aguacate**
313 kcal

 **Ensalada de seitán**
359 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)
- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
4 oz (112g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
35 oz (992g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5/6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 1/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ mantequilla
1/8 barra (5g)
- ☐ leche entera
3/8 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella, rallado
5 cucharada (26g)
- ☐ queso cheddar
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Otro

- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
3 hamburguesa(s) (114g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ levadura nutricional
3 g (3g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)

Productos horneados

- ☐ pan
13 rebanada (416g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

Bebidas

- ☐ agua
14 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
5/8 paquete (285 g) (178g)
- ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)
- ☐ espinaca fresca
4 1/2 taza(s) (138g)
- ☐ brócoli
13 cucharada, picado (73g)
- ☐ guisantes congelados
3 cucharada (27g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (296g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ nuez moscada
1/8 cdita (0g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/6 cda (2g)
- ☐ fécula de maíz
5 cda (40g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Dulces

- ☐ mermelada
6 cda (126g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (636g)
 - ☐ fresas
1 1/4 taza, entera (180g)
 - ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
 - ☐ jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
 - ☐ limón
2 1/2 pequeña (145g)
 - ☐ naranja
6 naranja (924g)
 - ☐ uvas
4 taza (368g)
 - ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
-

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

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.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 3 comidas:

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

3 hamburguesa(s) (114g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete. Sirve.

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 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

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

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

384 kcal 43g protein 3g fat 34g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- agua1 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada1/2 taza(s) (40g)
- mezcla de frutos rojos congelados3/4 taza (102g)

Para las 2 comidas:

- agua2 1/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada1 taza(s) (81g)
- mezcla de frutos rojos congelados1 1/2 taza (204g)

- 1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal 3g protein 0g fat 32g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- naranja2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

- naranja4 naranja (616g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Mini muffin de huevo y queso

1 mini muffin(s) - 56 kcal 4g protein 4g fat 0g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- queso cheddar3/4 cucharada, rallada (5g)
- agua1/6 cda (mL)
- huevos1/2 grande (25g)

Para las 2 comidas:

- queso cheddar1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- agua1/3 cda (mL)
- huevos1 grande (50g)

- 1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve. Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fresas

1 1/4 taza(s) - 65 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

fresas

1 1/4 taza, entera (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 1/2 lata(s) - 530 kcal ● 19g protein ● 26g fat ● 45g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (800g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Habitas con mantequilla

55 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

habas de Lima, congeladas

1/8 paquete (285 g) (36g)

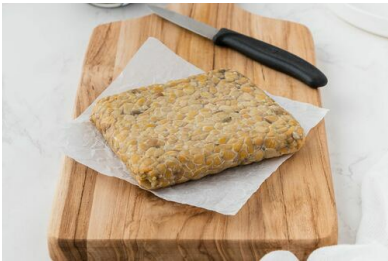
sal

1/8 cdita (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cda (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los días 3 y día 4

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es) - 573 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 83g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada

3 cda (63g)

pan

3 rebanada (96g)

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

mermelada

6 cda (126g)

pan

6 rebanada (192g)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Yogur griego proteico

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



Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los días 5

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

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

Macarrones verdes con queso

429 kcal ● 21g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 5g fiber



espinaca fresca, picado
5/8 taza(s) (18g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)
brócoli
13 cucharada, picado (73g)
leche entera
3/8 taza(s) (mL)
guisantes congelados
3 cucharada (27g)
queso mozzarella, rallado
5 cucharada (26g)
mantequilla
1/6 cda (3g)
harina de trigo, todo uso
1/6 cda (2g)
nuez moscada
1/8 cdita (0g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Unos 5 minutos antes de que la pasta esté lista, añade solo la mitad del brócoli picado a la olla. Cuando esté hecho, escurre la pasta y el brócoli y transfírelos a una fuente para horno. Reserva.
2. Prepara la salsa derritiendo la mantequilla a fuego medio. Añade la harina y bate hasta formar una pasta. Añade la leche poco a poco, batiendo hasta incorporar toda la leche.
3. Lleva la salsa a ebullición. Removiendo con frecuencia, incorpora las espinacas picadas, los guisantes, el brócoli restante y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 5-10 minutos. Mientras cuece, precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Apaga el fuego e incorpora el queso y la nuez moscada a la salsa. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Opcional: Transfiere toda o parte de la salsa a una batidora y tritura hasta obtener una textura suave.
6. Vierte la salsa sobre la pasta. Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorado. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado
6 grande (300g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
pan
4 rebanada (128g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)

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 pélalos.
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)

Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal 4g protein 8g fat 6g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

- 1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal 7g protein 18g fat 5g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Batido proteico verde

261 kcal 27g protein 1g fat 28g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- naranja, pelado, en rodajas y sin semillas**
1 naranja (154g)
- banana, congelado**
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
- polvo de proteína, vainilla**
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- espinaca fresca**
1 taza(s) (30g)
- agua**
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- naranja, pelado, en rodajas y sin semillas**
2 naranja (308g)
- banana, congelado**
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- polvo de proteína, vainilla**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- espinaca fresca**
2 taza(s) (60g)
- agua**
1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Cena 1

Comer los día 1

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal 56g protein 24g fat 21g carbs 3g fiber



- Rinde 2 salchicha(s)
- salchicha vegana**
2 sausage (200g)

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

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal 9g protein 7g fat 21g carbs 8g fiber



- aceite de oliva**
1/2 cda (mL)
- habas de Lima, congeladas**
1/2 paquete (285 g) (142g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Cena 2

Comer los día 2

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal 5g protein 2g fat 46g carbs 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

- arroz integral 1/3 taza (63g)
- pimienta negra 1/4 cdita, molido (1g)
- agua 2/3 taza(s) (mL)
- sal 1/4 cdita (1g)

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.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal 33g protein 23g fat 15g carbs 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

- levadura nutricional 1/2 cda (2g)
- salsa de soja 1 cdita (mL)
- jugo de limón 1/2 cda (mL)
- mantequilla de maní 2 cucharada (32g)
- tempeh 4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal 28g protein 5g fat 26g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Semillas de girasol

226 kcal 11g protein 18g fat 3g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla

1/8 pequeña (9g)

pimiento

1/2 grande (82g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

cebolla

1/4 pequeña (18g)

pimiento

1 grande (164g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
17 1/2 oz (496g)
limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
fécula de maíz
2 1/2 cda (20g)
limón, con ralladura
1 1/4 pequeña (73g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
35 oz (992g)
limón y pimienta
1 1/4 cdita (3g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
fécula de maíz
5 cda (40g)
limón, con ralladura
2 1/2 pequeña (145g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Cena 5

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g 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
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
aguacates, en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
cebolla
4 cucharadita, picada (20g)

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.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. 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.