

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2300 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

2316 kcal ● 156g protein (27%) ● 99g fat (38%) ● 175g carbs (30%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 17g grasa



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

760 kcal, 26g proteína, 64g carbohidratos netos, 40g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Cena

725 kcal, 42g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Uvas
87 kcal



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



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

Day 2

2262 kcal ● 158g protein (28%) ● 84g fat (33%) ● 182g carbs (32%) ● 36g fiber (6%)

Desayuno

370 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 17g grasa



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

730 kcal, 32g proteína, 97g carbohidratos netos, 14g grasa



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal

Cena

700 kcal, 38g proteína, 62g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Day 3

2281 kcal ● 194g protein (34%) ● 77g fat (30%) ● 161g carbs (28%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 58g proteína, 15g carbohidratos netos, 3g grasa



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Batido proteico doble chocolate
275 kcal

Aperitivos

355 kcal, 18g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de desayuno de manzana y canela
1/2 batido(s)- 244 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, 44g proteína, 52g carbohidratos netos, 27g grasa



Maíz con mantequilla
264 kcal



Arroz blanco con mantequilla
121 kcal



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal

Cena

700 kcal, 38g proteína, 62g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Day 4

2277 kcal ● 222g protein (39%) ● 74g fat (29%) ● 138g carbs (24%) ● 44g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 58g proteína, 15g carbohidratos netos, 3g grasa



Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Batido proteico doble chocolate

275 kcal

Aperitivos

355 kcal, 18g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Batido de desayuno de manzana y canela

1/2 batido(s)- 244 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, 44g proteína, 52g carbohidratos netos, 27g grasa



Maíz con mantequilla

264 kcal



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Cena

700 kcal, 66g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal



Arroz integral con mantequilla

125 kcal



Remolachas

5 remolachas- 121 kcal

Day 5

2279 kcal ● 171g protein (30%) ● 78g fat (31%) ● 197g carbs (35%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Chips horneados
8 crujientes- 81 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 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, 19g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Pizza en pan plano con brócoli
313 kcal

Cena

700 kcal, 66g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



Tilapia al grill
10 2/3 oz- 453 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Remolachas
5 remolachas- 121 kcal

Day 6

2230 kcal ● 160g protein (29%) ● 75g fat (30%) ● 198g carbs (36%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Chips horneados
8 crujientes- 81 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 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, 19g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Pizza en pan plano con brócoli
313 kcal

Cena

650 kcal, 55g proteína, 40g carbohidratos netos, 26g grasa



Remolachas
5 remolachas- 121 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Day 7

2264 kcal ● 183g protein (32%) ● 72g fat (28%) ● 197g carbs (35%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Chips horneados
8 crujientes- 81 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 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, 41g proteína, 84g carbohidratos netos, 19g grasa



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal



Maíz
370 kcal

Cena

650 kcal, 55g proteína, 40g carbohidratos netos, 26g grasa



Remolachas
5 remolachas- 121 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
4 1/3 taza (533g)
- ☐ piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ uvas
1 1/2 taza (138g)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ jugo de limón
1 1/3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 1/2 taza (791g)
- ☐ queso
6 cucharada, rallada (42g)
- ☐ queso de cabra
2 cda (28g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)
- ☐ leche entera
6 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (51g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
8 cda (140g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
3/4 taza (210g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ almendras
5 3/4 oz (163g)

Otro

- ☐ pimientos rojos asados
2 cucharada, en cubos (28g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (253g)
- ☐ espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
- ☐ ketchup
6 cda (102g)
- ☐ ajo
5 3/4 diente(s) (17g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (103g)
- ☐ apio crudo
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ zanahorias
2 1/2 mediana (154g)
- ☐ granos de maíz congelados
5 taza (665g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
20 remolacha(s) (1000g)
- ☐ lechuga romana
1 1/2 corazones (750g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ pimienta verde
1 cucharada, picada (9g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
4 cucharada (37g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

Bebidas

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pizza
4 cucharada (63g)

- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ canela
1/4 cdita (1g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (170g)
- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (52g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 cdita (7g)
- ☐ miel
6 cdita (42g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 1/4 lbs (1017g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido

4 cucharada, trozos (45g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

piña enlatada, escurrido

1/2 taza, trozos (91g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 taza (452g)

1. Escorra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

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 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Batido proteico doble chocolate

275 kcal ● 56g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
yogur griego desnatado, natural
8 cda (140g)
cacao en polvo
4 cdita (7g)
agua
4 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 5, día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

pimientos rojos asados

2 cucharada, en cubos (28g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

queso de cabra, desmenuzado

2 cda (28g)

tomates

4 tomates cherry (68g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

cacahuets tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

ajo, picado

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

aceite

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Maíz con mantequilla

264 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados

1 taza (151g)

mantequilla

3 1/3 cdita (15g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados

2 1/4 taza (302g)

mantequilla

6 2/3 cdita (30g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
2 cucharada, rallada (14g)
pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)
salsa para pizza
2 cucharada (32g)
brócoli
4 cucharada, picado (23g)

Para las 2 comidas:

queso
4 cucharada, rallada (28g)
pan naan
1 pieza(s) (90g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
salsa para pizza
4 cucharada (63g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Maíz

370 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 68g carbs ● 8g fiber



granos de maíz congelados
2 2/3 taza (363g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de desayuno de manzana y canela

1/2 batido(s) - 244 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego bajo en grasa

6 cucharada (105g)

almendras

2 1/2 almendra (3g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

canela

1/8 cdita (0g)

banana

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

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa

3/4 taza (210g)

almendras

5 almendra (6g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

canela

1/4 cdita (1g)

banana

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

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Añade los ingredientes a la licuadora (dependiendo de la licuadora puede que tengas que cortar las manzanas/almendras en trozos más pequeños antes de batir).
2. Licúa a velocidad media-alta durante 30 segundos o hasta obtener la consistencia deseada.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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)

quesosón 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.

Chips horneados

8 crujientes - 81 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor

8 crips (19g)

Para las 3 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor

24 crips (56g)

1. Disfruta.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



uvas

1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 ketchup.

Yogur bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)
ketchup
2 cda (34g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
ketchup
4 cda (68g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tilapia al grill

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

sal
2/3 cdita (4g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
tilapia, cruda
1 1/3 lbs (597g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
jugo de limón
1 1/3 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.

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
mantequilla
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
mantequilla
3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Remolachas

5 remolachas - 121 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
10 remolacha(s) (500g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Cena 4 [🔗](#)
Comer los día 6 y día 7

Remolachas
5 remolachas - 121 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
10 remolacha(s) (500g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)
almendras
5 cucharada, en tiras finas (34g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
harina de trigo, todo uso
1/6 taza(s) (26g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
15 oz (420g)
almendras
10 cucharada, en tiras finas (68g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (52g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

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.
-