

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2500 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

2503 kcal ● 170g protein (27%) ● 92g fat (33%) ● 223g carbs (36%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

395 kcal, 26g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



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

Aperitivos

285 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
220 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 40g proteína, 80g carbohidratos netos, 35g grasa



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal



Tofu con naranja y sésamo
14 onza(s) de tofu- 754 kcal

Cena

775 kcal, 49g proteína, 36g carbohidratos netos, 45g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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

Day 2

2490 kcal ● 190g protein (30%) ● 100g fat (36%) ● 173g carbs (28%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 26g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



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

Aperitivos

285 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
220 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

765 kcal, 46g proteína, 34g carbohidratos netos, 46g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



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



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 272 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteína, 33g carbohidratos netos, 43g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Day 3

2508 kcal ● 184g protein (29%) ● 115g fat (41%) ● 140g carbs (22%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

335 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

720 kcal, 44g proteína, 57g carbohidratos netos, 31g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteína, 33g carbohidratos netos, 43g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Day 4

2483 kcal ● 188g protein (30%) ● 117g fat (43%) ● 122g carbs (20%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Almuerzo

720 kcal, 44g proteína, 57g carbohidratos netos, 31g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Aperitivos

335 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

800 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2485 kcal ● 198g protein (32%) ● 98g fat (36%) ● 151g carbs (24%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

490 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Kale y huevos
378 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

730 kcal, 44g proteína, 78g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Pasta de lentejas
505 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 3g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Uvas
58 kcal



Kéfir
150 kcal

Cena

800 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2483 kcal ● 186g protein (30%) ● 76g fat (28%) ● 219g carbs (35%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Kale y huevos

378 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 3g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Uvas

58 kcal



Kéfir

150 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

730 kcal, 44g proteína, 78g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Pasta de lentejas

505 kcal

Cena

795 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets- 441 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Day 7

2533 kcal ● 170g protein (27%) ● 109g fat (39%) ● 185g carbs (29%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Kale y huevos

378 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 3g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Uvas

58 kcal



Kéfir

150 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

780 kcal, 28g proteína, 44g carbohidratos netos, 48g grasa



Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal

Cena

795 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets- 441 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
4 oz (113g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
7 mediano (6,8 cm diá.) (1050g)
- ☐ naranja
6 1/2 naranja (994g)
- ☐ aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ fresas
2 taza, entera (288g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)
- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ leche entera
7 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
16 grande (800g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ kefir con sabor
3 taza (mL)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ kale (col rizada)
3/4 lbs (333g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cdita (6g)
- ☐ frutos secos mixtos
5 cucharada (42g)
- ☐ mantequilla de almendra
4 cucharada (63g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)
- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (110g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 cda (26g)

Bebidas

- ☐ agua
14 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 2/3 oz (446g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

Productos horneados

- ☐ pan
7 rebanada (224g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 lata (688g)

Especias y hierbas

- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)
- ☐ berenjena
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (275g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)

Otro

- ☐ aceite de sésamo
1 cda (mL)
 - ☐ salsa de chile sriracha
1 cda (15g)
 - ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
 - ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
 - ☐ harina de almendra
2 cda (14g)
 - ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
 - ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
 - ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
 - ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
-

- ☐ sal
1 1/4 cucharadita (4g)
- ☐ pimienta negra
4 pizca (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
10 cdita (mL)

Desayuno 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.

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 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

2 cdita (mL)

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(120g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

4 cdita (mL)

berenjena

4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(240g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Naranja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
2 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
4 grande (200g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

sal
1/4 cucharada (2g)
kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
huevos
12 grande (600g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu con naranja y sésamo

14 onza(s) de tofu - 754 kcal ● 37g protein ● 35g fat ● 71g carbs ● 3g fiber



Rinde 14 onza(s) de tofu

aceite de sésamo

1 cda (mL)

semillas de sésamo

2 cdita (6g)

fécula de maíz

3 cda (24g)

tofu firme, secar con papel

absorbente y cortar en cubos

14 oz (397g)

salsa de chile sriracha

1 cda (15g)

azúcar

2 cda (26g)

salsa de soja

2 cda (mL)

naranja, exprimido

1/2 fruta (7.3 cm diá.) (70g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Palitos de queso

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



Rinde 3 palito(s)

queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

frutos secos mixtos

5 cucharada (42g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Fresas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal  28g protein  14g fat  25g carbs  7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)
pan
2 rebanada (64g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal  15g protein  16g fat  23g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
4 oz (113g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
 2. Cubre con la salsa y sirve.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Cacahuates tostados

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



Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 durazno(s)

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

220 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 44g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 y día 4

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal  13g protein  21g fat  4g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- polvo de proteína**
1 cda (6g)
- harina de almendra**
1 cda (7g)
- mantequilla de almendra**
2 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

- polvo de proteína**
2 cda (12g)
- harina de almendra**
2 cda (14g)
- mantequilla de almendra**
4 cucharada (63g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

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 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Uvas

58 kcal  1g protein  0g fat  9g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

uvas
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kéfir

150 kcal  8g protein  2g fat  25g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

kefir con sabor
3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 barra(s)

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cacahuates tostados

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



Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

kale (col rizada), troceado

5/8 manojo (106g)

limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1 1/4 aguacate(s) (251g)

kale (col rizada), troceado

1 1/4 manojo (213g)

limón, exprimido

1 1/4 pequeña (73g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Cacahuates 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 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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 6 y día 7

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.

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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.