

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 3200 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

3150 kcal ● 228g protein (29%) ● 143g fat (41%) ● 174g carbs (22%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



Frambuesas

1 2/3 taza(s)- 120 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

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



Semillas de girasol

90 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palomitas de maíz

3 tazas- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1015 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

1015 kcal, 67g proteína, 73g carbohidratos netos, 44g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Day 2

3168 kcal ● 216g protein (27%) ● 147g fat (42%) ● 175g carbs (22%) ● 70g fiber (9%)

Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



Frambuesas

1 2/3 taza(s)- 120 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

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



Semillas de girasol

90 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palomitas de maíz

3 tazas- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1015 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

1035 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 48g grasa



Arroz integral con mantequilla

375 kcal



Patatas fritas de zanahoria

69 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 3

3163 kcal ● 204g protein (26%) ● 150g fat (43%) ● 198g carbs (25%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Aperitivos

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



Semillas de girasol

90 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palomitas de maíz

3 tazas- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

980 kcal, 32g proteína, 70g carbohidratos netos, 56g grasa



Crema de almejas

2 1/2 lata(s)- 910 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Cena

1035 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 48g grasa



Arroz integral con mantequilla

375 kcal



Patatas fritas de zanahoria

69 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 4

3160 kcal ● 201g protein (25%) ● 125g fat (36%) ● 256g carbs (32%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal



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



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de batata
15 chips- 116 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 26g proteína, 106g carbohidratos netos, 47g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



Ravioli de queso
408 kcal

Cena

990 kcal, 55g proteína, 81g carbohidratos netos, 43g grasa



Chips de tortilla
211 kcal



Taco de pescado
2 tortilla(s)- 778 kcal

Day 5

3156 kcal ● 207g protein (26%) ● 136g fat (39%) ● 215g carbs (27%) ● 62g fiber (8%)

Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de batata
15 chips- 116 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

965 kcal, 43g proteína, 78g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal

Cena

990 kcal, 55g proteína, 81g carbohidratos netos, 43g grasa



Chips de tortilla
211 kcal



Taco de pescado
2 tortilla(s)- 778 kcal

Day 6

3241 kcal ● 251g protein (31%) ● 145g fat (40%) ● 177g carbs (22%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 37g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Chocolate negro y frambuesas

206 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 56g proteína, 106g carbohidratos netos, 28g grasa



Uvas

131 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s)- 853 kcal

Cena

1120 kcal, 87g proteína, 27g carbohidratos netos, 65g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Day 7

3241 kcal ● 251g protein (31%) ● 145g fat (40%) ● 177g carbs (22%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 37g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Chocolate negro y frambuesas

206 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 56g proteína, 106g carbohidratos netos, 28g grasa



Uvas

131 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s)- 853 kcal

Cena

1120 kcal, 87g proteína, 27g carbohidratos netos, 65g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 3/4 oz (79g)
- ☐ semillas de chía
4 cda (19g)
- ☐ anacardos tostados
1/2 taza (69g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
- ☐ totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)

Otro

- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
9 taza, palomitas (99g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ condimento italiano
1 cda (4g)
- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ chips de batata
30 patatas fritas (43g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
28 slices (291g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
1 1/2 lbs (656g)
- ☐ aguacates
4 2/3 aguacate(s) (938g)
- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ limón
2/3 pequeña (39g)
- ☐ uvas
4 1/2 taza (414g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3 cda (mL)
- ☐ sopa de almejas enlatada
2 1/2 lata (524 g) (1298g)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ cacahuates tostados
2 taza (268g)
- ☐ tofu firme
1/3 lbs (149g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ hummus
8 cda (120g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (554g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
13 1/4 cucharada (158g)
- ☐ quinoa, cruda
4 cda (43g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Especias y hierbas

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

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
8 envase(s) (150 g c/u) (1200g)
- ☐ mantequilla
2 1/4 cda (32g)
- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
3 3/4 diente (11g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
- ☐ zanahorias
4 3/4 mediana (292g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ repollo
1/2 taza, rallada (35g)
- ☐ tomates
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (648g)
- ☐ cebolla
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (183g)
- ☐ kale (col rizada)
2/3 lbs (293g)
- ☐ pimienta
4 grande (656g)

- ☐ romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ condimento cajún
8 cdita (18g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
- ☐ tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
2 1/4 cdita (5g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
10 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (484g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
4 filete(s) (113 g) (453g)
- ☐ atún enlatado
4 lata (688g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
6 oz (170g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
 - ☐ miel
4 cdita (28g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

1 2/3 taza(s) - 120 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 2/3 taza (205g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 1/3 taza (410g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal 17g protein 6g fat 18g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- nibs de cacao
1 tsp (3g)
- frambuesas
8 frambuesas (15g)
- polvo de proteína
1 cda (6g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

- nibs de cacao
2 tsp (7g)
- frambuesas
16 frambuesas (30g)
- polvo de proteína
2 cda (12g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

- Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

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)

- La receta no tiene instrucciones.

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)

- Disfruta.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
huevos
3 grande (150g)
tomates
3/4 taza, picada (135g)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 1/2 cdita (mL)
agua
4 1/2 cda (mL)
aceite
3/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

kale (col rizada)
4 1/2 taza, picada (180g)
huevos
9 grande (450g)
tomates
2 1/4 taza, picada (405g)
romero, seco
1 cdita (1g)
vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
agua
13 1/2 cda (mL)
aceite
2 1/4 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

aceite

3 cdita (mL)

nueces de girasol

1 1/2 cda (18g)

salsa picante

1 1/2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

3 diente (9g)

aceite

6 cdita (mL)

nueces de girasol

3 cda (36g)

salsa picante

3 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

tempeh, cortado en cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Crema de almejas

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g protein ● 55g fat ● 63g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

sopa de almejas enlatada

2 1/2 lata (524 g) (1298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 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 de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

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.

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



raviolis de queso congelados

6 oz (170g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



aguacates, troceado

2/3 aguacate(s) (134g)

kale (col rizada), troceado

2/3 manojo (113g)

limón, exprimido

2/3 pequeña (39g)

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.

Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/3 lbs (149g)

tomillo fresco

3/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

2 1/4 cdita (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

ajo, picado

3/4 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Uvas

131 kcal  2g protein  1g fat  21g carbs  8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 1/2 taza (414g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s) - 853 kcal  54g protein  27g fat  85g carbs  13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
4 cda (60g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)

Para las 2 comidas:

hummus
8 cda (120g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
28 slices (291g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

3 tazas - 121 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
3 taza, palomitas (33g)

Para las 3 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
9 taza, palomitas (99g)

- 1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

quinoa, cruda

2 cda (21g)

semillas de chía

2 cdita (9g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

Para las 2 comidas:

quinoa, cruda

4 cda (43g)

semillas de chía

4 cdita (19g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.\r\nMezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.\r\nSirve.\r\nPara preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Chocolate negro y frambuesas

206 kcal  3g protein  13g fat  13g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)
frambuesas
6 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
frambuesas
3/4 taza (92g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

2 sausage (200g)

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

brócoli, picado

2 taza, picado (182g)

zanahorias, cortado en rodajas

2 mediana (122g)

patatas, cortado en gajos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz integral con mantequilla

375 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 52g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
arroz integral
6 cucharada (71g)
mantequilla
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
arroz integral
3/4 taza (143g)
mantequilla
2 1/4 cda (32g)

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.

Patatas fritas de zanahoria

69 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
zanahorias, pelado
3 oz (85g)

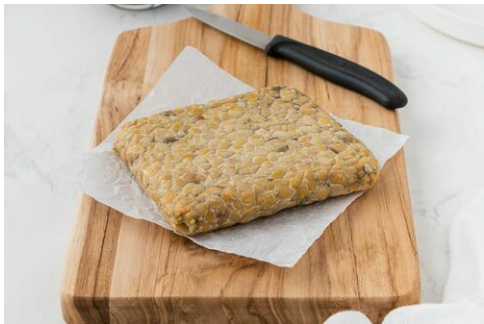
Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
zanahorias, pelado
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chips de tortilla

211 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Taco de pescado

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protein ● 34g fat ● 54g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, machacado

1/2 aguacate(s) (101g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

repollo

4 cucharada, rallada (18g)

condimento cajún

4 cdita (9g)

limas

1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

aceite

2 cdita (mL)

bacalao, crudo

2 filete(s) (113 g) (227g)

Para las 2 comidas:

aguacates, machacado

1 aguacate(s) (201g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

repollo

1/2 taza, rallada (35g)

condimento cajún

8 cdita (18g)

limas

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

aceite

4 cdita (mL)

bacalao, crudo

4 filete(s) (113 g) (453g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
 3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
 4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
 5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
 6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
 7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
 8. Sirve.
 9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cebolla**
1/2 pequeña (35g)
- pimiento**
2 grande (328g)
- pimienta negra**
2 pizca (0g)
- sal**
2 pizca (1g)
- jugo de lima**
2 cdita (mL)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)
- atún enlatado, escurrido**
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

- cebolla**
1 pequeña (70g)
- pimiento**
4 grande (656g)
- pimienta negra**
4 pizca (0g)
- sal**
4 pizca (2g)
- jugo de lima**
4 cdita (mL)
- aguacates**
2 aguacate(s) (402g)
- atún enlatado, escurrido**
4 lata (688g)

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.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- anacardos tostados**
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados**
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.