

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1400 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

1434 kcal ● 108g protein (30%) ● 63g fat (39%) ● 75g carbs (21%) ● 34g fiber (10%)

Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



[Zanahorias y hummus](#)
246 kcal

Almuerzo

385 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



[Judías verdes](#)
95 kcal



[Bacalao estilo cajún](#)
3 onza(s)- 94 kcal



[Leche](#)
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Aperitivos

215 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
129 kcal



[Nueces](#)
1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

475 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



[Judías verdes rociadas con aceite de oliva](#)
181 kcal



[Tempeh básico](#)
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1457 kcal ● 94g protein (26%) ● 70g fat (43%) ● 90g carbs (25%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Zanahorias y hummus

246 kcal

Aperitivos

215 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Judías verdes

95 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Cena

415 kcal, 24g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz integral con mantequilla

167 kcal



Judías verdes con mantequilla

98 kcal



Bacalao asado sencillo

4 oz- 148 kcal

Day 3

1473 kcal ● 99g protein (27%) ● 64g fat (39%) ● 104g carbs (28%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Uvas
97 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz blanco con mantequilla
121 kcal



Judías verdes
95 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Cena

405 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal

Day 4

1357 kcal ● 97g protein (29%) ● 57g fat (38%) ● 90g carbs (26%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Uvas
97 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

360 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1/2 sándwich(es)- 185 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Cena

405 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal

Day 5

1392 kcal ● 110g protein (32%) ● 62g fat (40%) ● 81g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

150 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

470 kcal, 37g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa



Salmón al pesto al horno
6 oz- 404 kcal



Brócoli con mantequilla
1/2 taza(s)- 67 kcal

Cena

405 kcal, 27g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Day 6

1447 kcal ● 103g protein (29%) ● 52g fat (32%) ● 124g carbs (34%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

150 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Nuggets tipo Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Cena

505 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 18g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Taco de pescado
1 tortilla(s)- 389 kcal

Day 7

1447 kcal ● 103g protein (29%) ● 52g fat (32%) ● 124g carbs (34%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

150 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Nuggets tipo Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Cena

505 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 18g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Taco de pescado
1 tortilla(s)- 389 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)
- ☐ agua
8 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
6 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/3 barra (34g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
- ☐ claras de huevo
1/2 taza (122g)
- ☐ huevos
2 grande (100g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias baby
48 mediana (480g)
- ☐ judías verdes congeladas
8 1/3 taza (1008g)
- ☐ cebolla
1/3 pequeña (22g)
- ☐ tomates
4 cucharada, picada (45g)
- ☐ kale (col rizada)
1/4 lbs (104g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 taza (46g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ ketchup
3 1/2 cda (60g)
- ☐ repollo
4 cucharada, rallada (18g)

Legumbres y derivados

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
5 cdita (11g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
15 oz (425g)
- ☐ atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
- ☐ salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ guacamole (comercial)
2 cda (31g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
14 nuggets (301g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 1/3 taza (307g)
- ☐ jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ limón
3/8 pequeña (22g)

- ☐ hummus
12 cda (180g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)

- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (96g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
1 cda (16g)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Dulces

- ☐ miel
3 cda (21g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias y hummus

246 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 20g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
24 mediana (240g)
hummus
6 cda (90g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
48 mediana (480g)
hummus
12 cda (180g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
claras de huevo
4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
claras de huevo
1/2 taza (122g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan
1 rebanada(s) (32g)
guacamole (comercial)
1 cda (15g)
aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y frielos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



judías verdes congeladas
2 taza (242g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bacalao estilo cajún

3 onza(s) - 94 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

aceite
1/2 cdita (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
bacalao, crudo
3 oz (85g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)



leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

4 taza (484g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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 día 4

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 7g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



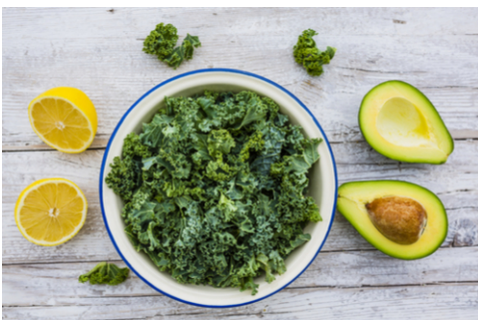
Rinde 1/2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (4g)
pan
1 rebanada (32g)
atún enlatado, escurrido
1/4 lata (43g)
aguacates
1/8 aguacate(s) (25g)
jugo de lima
1/4 cdita (mL)
sal
1/4 pizca (0g)
pimienta negra
1/4 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.

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
kale (col rizada), troceado
3/8 manojo (64g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Salmón al pesto al horno

6 oz - 404 kcal ● 35g protein ● 29g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 oz

salsa pesto

1 cda (16g)

salmón

1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
Unta pesto sobre el salmón.
Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Brócoli con mantequilla

1/2 taza(s) - 67 kcal ● 1g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pimienta negra

1/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1/2 taza (46g)

sal

1/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Nuggets tipo Chik'n

7 nuggets - 386 kcal  21g protein  16g fat  36g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

7 nuggets (151g)

ketchup

1 3/4 cda (30g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

14 nuggets (301g)

ketchup

3 1/2 cda (60g)

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

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche)

129 kcal  16g protein  4g fat  6g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal  2g protein  8g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Uvas

97 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1 2/3 taza (153g)

Para las 2 comidas:

uvas

3 1/3 taza (307g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal  1g protein  0g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal  7g protein  1g fat  7g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 3 comidas:

miel
3 cdita (21g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

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

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 2/3 taza (202g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz integral con mantequilla

167 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

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 sazón con sal y pimienta.

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazón con sal y pimienta.

Bacalao asado sencillo

4 oz - 148 kcal ● 20g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

bacalao, crudo

4 oz (113g)

aceite de oliva

1/2 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

tomates

2 cucharada, picada (23g)

atún enlatado

1/2 lata (86g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

tomates

4 cucharada, picada (45g)

atún enlatado

1 lata (172g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

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.

Taco de pescado

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, machacado

1/4 aguacate(s) (50g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

repollo

2 cucharada, rallada (9g)

condimento cajún

2 cdita (5g)

limas

1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

aceite

1 cdita (mL)

bacalao, crudo

1 filete(s) (113 g) (113g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

7 taza(s) (mL)

polvo de proteína

7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

1. La receta no tiene instrucciones.