

Meal Plan - Dieta pescetariana con ayuno intermitente de 1100 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

1060 kcal ● 109g protein (41%) ● 30g fat (25%) ● 78g carbs (30%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

435 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Puré de patatas instantáneo

103 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Tilapia frita en sartén

6 onza(s)- 223 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 51g carbohidratos netos, 12g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

2 mitad(es) de calabacín- 192 kcal



Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1060 kcal ● 109g protein (41%) ● 30g fat (25%) ● 78g carbs (30%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

435 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Puré de patatas instantáneo

103 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Tilapia frita en sartén

6 onza(s)- 223 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 51g carbohidratos netos, 12g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

2 mitad(es) de calabacín- 192 kcal



Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína


1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3


1090 kcal 91g protein (33%) 45g fat (37%) 60g carbs (22%) 21g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 25g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa

Tofu básico


8 onza(s)- 342 kcal

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Cuscús


100 kcal

Day 4


1090 kcal 91g protein (33%) 45g fat (37%) 60g carbs (22%) 21g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 25g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa

Tofu básico


8 onza(s)- 342 kcal

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína


1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Cuscús

100 kcal

Day 5


1107 kcal 92g protein (33%) 56g fat (45%) 48g carbs (17%) 12g fiber (4%)

Almuerzo

475 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa

Palitos de queso


1 palito(s)- 83 kcal

Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína


1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Ensalada de seitán

359 kcal

Day 6

1107 kcal ● 92g protein (33%) ● 56g fat (45%) ● 48g carbs (17%) ● 12g fiber (4%)


Almuerzo

475 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal




Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal


Cena

470 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Ensalada de seitán


359 kcal

Day 7

1134 kcal ● 96g protein (34%) ● 46g fat (37%) ● 68g carbs (24%) ● 16g fiber (6%)

Almuerzo

475 kcal, 29g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal




Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Cuscús

201 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 taza (452g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
2 grande (646g)
- ☐ mezcla para puré instantáneo
2 oz (57g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (20g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (266g)
- ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Dulces

- ☐ miel
8 cdita (56g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo César
2 cucharada (29g)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Otro

- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ Guacamole, comercial
4 cda (62g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

☐ cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

☐ seitán
6 oz (170g)

Frutas y jugos

☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Puré de patatas instantáneo

103 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla para puré instantáneo
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

mezcla para puré instantáneo
2 oz (57g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 taza (121g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 taza (242g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

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

Tilapia frita en sartén

6 onza(s) - 223 kcal ● 34g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- sal
1/4 cdita (2g)
- tilapia, cruda
6 oz (168g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
1 cda (mL)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- aceite
4 cdita (mL)
- tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

- aceite
8 cdita (mL)
- tofu firme
1 lbs (454g)

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.

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

- mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal  18g protein  23g fat  26g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

queso parmesano
1/2 cda (3g)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
aderezo César
1 cucharada (15g)
tomates, en rodajas
1/2 tomate ciruela (31g)
huevos, hervido y cortado en rodajas
2 grande (100g)
lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado
4 hoja interior (24g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
1 cda (5g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
aderezo César
2 cucharada (29g)
tomates, en rodajas
1 tomate ciruela (62g)
huevos, hervido y cortado en rodajas
4 grande (200g)
lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado
8 hoja interior (48g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Almuerzo 4 [↗](#)

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)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

Guacamole, comercial

4 cda (62g)

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.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1/2 taza (113g)

miel

2 cdita (14g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

2 mitad(es) de calabacín - 192 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
4 cucharada (65g)
queso de cabra
1 oz (28g)
calabacín
1 grande (323g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/2 taza (130g)
queso de cabra
2 oz (57g)
calabacín
2 grande (646g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

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.

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
miel
6 cdita (42g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
aceite
1/2 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
aceite
1 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

tempeh

4 oz (113g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

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



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- agua
- 1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.