

Meal Plan - Dieta pescetariana: ayuno intermitente de 1300 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

1272 kcal ● 98g protein (31%) ● 32g fat (23%) ● 121g carbs (38%) ● 27g fiber (9%)

Almuerzo

560 kcal, 21g proteína, 67g carbohidratos netos, 18g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Pretzels
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteína, 53g carbohidratos netos, 14g grasa



Seitán simple
2 onza(s)- 122 kcal



Lentejas
289 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Day 2

1281 kcal ● 100g protein (31%) ● 64g fat (45%) ● 60g carbs (19%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

590 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 33g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Brócoli con mantequilla
2/3 taza(s)- 89 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

525 kcal, 30g proteína, 24g carbohidratos netos, 31g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa
210 kcal

Day 3

1243 kcal ● 107g protein (35%) ● 48g fat (35%) ● 75g carbs (24%) ● 22g fiber (7%)

Almuerzo

555 kcal, 41g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 1/2 sándwich(es)- 554 kcal

Cena

525 kcal, 30g proteína, 24g carbohidratos netos, 31g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa
210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1265 kcal ● 122g protein (39%) ● 50g fat (36%) ● 58g carbs (18%) ● 24g fiber (8%)

Almuerzo

555 kcal, 41g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 1/2 sándwich(es)- 554 kcal



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



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1324 kcal ● 93g protein (28%) ● 52g fat (36%) ● 107g carbs (32%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

585 kcal, 23g proteína, 67g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasta con parmesano y espinacas
488 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1267 kcal 94g protein (30%) 52g fat (37%) 92g carbs (29%) 14g fiber (4%)

Almuerzo

530 kcal, 25g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de tofu especiado y pesto
1 sándwich(es)- 380 kcal



Kéfir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
231 kcal

Day 7

1327 kcal 91g protein (27%) 44g fat (30%) 126g carbs (38%) 15g fiber (5%)

Almuerzo

530 kcal, 25g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de tofu especiado y pesto
1 sándwich(es)- 380 kcal



Kéfir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

635 kcal, 30g proteína, 73g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de pasta caprese
485 kcal

Cereales y pastas

- ☐ seitán
2 oz (57g)
- ☐ pasta seca cruda
1/4 lbs (133g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
10 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)
- ☐ chile en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (208g)
- ☐ hummus
9 cda (135g)
- ☐ tofu firme
22 oz (624g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)

Verduras y productos vegetales

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
3/4 lbs (352g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
1 1/2 grande (75g)
- ☐ mantequilla
1 2/3 cda (24g)
- ☐ leche entera
3 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
2 3/4 cucharada (17g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco
1 oz (28g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
1 1/4 oz (35g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
18 slices (187g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)
- ☐ salsa pesto
2 1/4 oz (64g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **brócoli congelado**
2 2/3 taza (243g)
 - ☐ **tomates**
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (209g)
 - ☐ **alcachofas, enlatadas**
2/3 taza de corazones (112g)
 - ☐ **pepino**
3/4 taza, rodajas (78g)
 - ☐ **cebolla**
1/4 pequeña (18g)
 - ☐ **espinaca fresca**
1/3 paquete (283 g) (95g)
 - ☐ **ajo**
2/3 diente(s) (2g)
-

- ☐ **almendras**
1/2 taza, entera (72g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **salmón enlatado**
6 oz (170g)
- ☐ **atún enlatado**
1 lata (172g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry (28g)

huevos, hervido y enfriado

1 1/2 grande (75g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



pretzels duros salados
1 1/4 oz (35g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 lata(s)
clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s) - 89 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 2/3 taza(s)
sal
1/3 pizca (0g)
brócoli congelado
2/3 taza (61g)
pimienta negra
1/3 pizca (0g)
mantequilla
2/3 cda (9g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 1/2 sándwich(es) - 554 kcal ● 41g protein ● 16g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada(s) (96g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
9 slices (94g)
hummus
4 1/2 cda (68g)
pepino
6 cucharada, rodajas (39g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada(s) (192g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
18 slices (187g)
hummus
9 cda (135g)
pepino
3/4 taza, rodajas (78g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
 2. Unta hummus en el pan.
 3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich.
- Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
mantequilla
1 cda (14g)
espinaca fresca
1/3 paquete (283 g) (95g)
queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de tofu especiado y pesto

1 sándwich(es) - 380 kcal ● 17g protein ● 20g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan

2 rebanada(s) (64g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

aceite

1 cdita (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

chile en polvo

1/2 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

tofu firme

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

pan

4 rebanada(s) (128g)

salsa pesto

3 cda (48g)

aceite

2 cdita (mL)

comino molido

2 cdita (4g)

chile en polvo

1 cdita (3g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

tofu firme

6 oz (170g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Kéfir

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



Para una sola comida:

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Seitán simple

2 onza(s) - 122 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

seitán
2 oz (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- sal**
1 pizca (0g)
- brócoli congelado**
2 taza (182g)
- aceite de oliva**
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal  6g protein  13g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- almendras**
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

- almendras**
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal  8g protein  8g fat  12g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera**
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal  17g protein  10g fat  10g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

salmón enlatado
3 oz (85g)
alcachofas, enlatadas
1/3 taza de corazones (56g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado
6 oz (170g)
alcachofas, enlatadas
2/3 taza de corazones (112g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Almendras tostadas

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



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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 y día 6

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.

Lentejas

231 kcal  16g protein  1g fat  34g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



pasta seca cruda

2 oz (57g)

salsa pesto

1 cucharada (16g)

**queso mozzarella fresco,
desmenuzado en trozos**

1 oz (28g)

**frijoles blancos, en conserva, escurrido
y enjuagado**

1/4 lata(s) (110g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

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.