

Meal Plan - Dieta pescetariana para ayuno intermitente de 1700 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

1749 kcal ● 142g protein (32%) ● 32g fat (16%) ● 187g carbs (43%) ● 38g fiber (9%)

Almuerzo

815 kcal, 70g proteína, 64g carbohidratos netos, 26g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

825 kcal, 48g proteína, 122g carbohidratos netos, 5g grasa



Lentejas
289 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1735 kcal ● 108g protein (25%) ● 96g fat (50%) ● 86g carbs (20%) ● 24g fiber (6%)

Almuerzo

765 kcal, 43g proteína, 37g carbohidratos netos, 44g grasa



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



Semillas de calabaza
183 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado
1/2 aguacate(s)- 271 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 3

1735 kcal ● 108g protein (25%) ● 96g fat (50%) ● 86g carbs (20%) ● 24g fiber (6%)

Almuerzo

765 kcal, 43g proteína, 37g carbohidratos netos, 44g grasa

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s)- 271 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



Patty melt

1 sándwich(es)- 500 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 4

1665 kcal ● 139g protein (33%) ● 54g fat (29%) ● 130g carbs (31%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

840 kcal, 46g proteína, 95g carbohidratos netos, 24g grasa

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 1/2 sándwich(es)- 554 kcal

Cena

715 kcal, 69g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 5

1665 kcal ● 139g protein (33%) ● 54g fat (29%) ● 130g carbs (31%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

840 kcal, 46g proteína, 95g carbohidratos netos, 24g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 1/2 sándwich(es)- 554 kcal

Cena

715 kcal, 69g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1697 kcal ● 107g protein (25%) ● 70g fat (37%) ● 128g carbs (30%) ● 33g fiber (8%)

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal



Semillas de girasol

361 kcal

Cena

785 kcal, 47g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s)- 343 kcal



Lentejas

289 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1697 kcal ● 107g protein (25%) ● 70g fat (37%) ● 128g carbs (30%) ● 33g fiber (8%)

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 46g grasa



[Ensalada de frijoles mixtos](#)
444 kcal



[Semillas de girasol](#)
361 kcal

Cena

785 kcal, 47g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
6 tender(s)- 343 kcal



[Lentejas](#)
289 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)
- agua
12 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- sal
1/4 oz (6g)
- pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)
- albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
- eneldo seco
1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- hummus
9 cda (135g)
- frijoles rojos (kidney)
1 lata (448g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
1/2 taza (143g)

Otro

- Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
- Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
18 slices (187g)
- tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)

Verduras y productos vegetales

Frutas y jugos

- jugo de lima
2 3/4 cdita (mL)
- aguacates
2 1/2 aguacate(s) (477g)
- jugo de limón
1 fl oz (mL)
- jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Productos horneados

- pan
14 2/3 oz (416g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 3/4 lata (473g)
- salmón ahumado
1 1/2 oz (42g)

Grasas y aceites

- Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
- aceite
1 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso mozzarella fresco
6 oz (170g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso de cabra
1 oz (28g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- pepitas de girasol
4 oz (113g)

- coliflor**
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- cebolla**
2 pequeña (153g)
- tomates**
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (670g)
- pimiento**
2 grande (328g)
- pepino**
3/4 pepino (21 cm) (229g)
- ajo**
1 1/2 diente(s) (5g)
- ketchup**
3 cda (51g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

pan

3 rebanada (96g)

atún enlatado, escurrido

3/4 lata (129g)

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

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.

Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

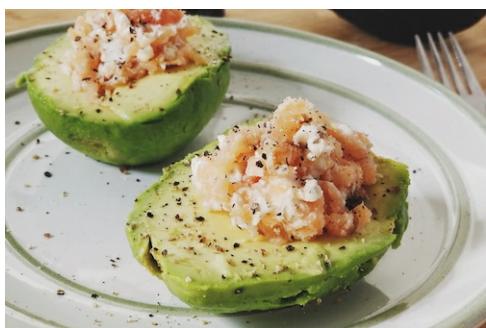
Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s) - 271 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

salmón ahumado

3/4 oz (21g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

jugo de limón

1/4 cdita (mL)

aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

salmon ahumado

1 1/2 oz (42g)

queso de cabra

1 oz (28g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel

1 aguacate(s) (201g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

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 6 y día 7

Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 39g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

frijoles rojos (kidney), enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (112g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
jugo de limón
1 cda (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

frijoles rojos (kidney), enjuagado y escurrido
1 lata (448g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (224g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
2 cda (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (151g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



salsa barbecue
1/2 taza (143g)
sal
1/2 cdita (3g)
Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1 pequeña (70g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbrerla con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
6 oz (170g)
tomates, en rodajas
2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 grande (164g)
cebolla
1/4 pequeña (18g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

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

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 llenar 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.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
ketchup
1 1/2 cda (26g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
ketchup
3 cda (51g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete. Sirve con ketchup.

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Para una sola comida:

polvo de proteína

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

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

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

agua

7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.