

Meal Plan - Dieta pescetariana para ayuno intermitente de 1900 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

1913 kcal ● 153g protein (32%) ● 61g fat (29%) ● 153g carbs (32%) ● 34g fiber (7%)

Almuerzo

870 kcal, 49g proteína, 93g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 408 kcal



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



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

Cena

880 kcal, 68g proteína, 58g carbohidratos netos, 31g grasa



Lentejas
289 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 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

1888 kcal ● 172g protein (36%) ● 73g fat (35%) ● 117g carbs (25%) ● 19g fiber (4%)

Almuerzo

840 kcal, 58g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal

Cena

885 kcal, 77g proteína, 51g carbohidratos netos, 39g grasa



Seitán con ajo y pimienta
799 kcal



Lentejas
87 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

1888 kcal ● 172g protein (36%) ● 73g fat (35%) ● 117g carbs (25%) ● 19g fiber (4%)

Almuerzo

840 kcal, 58g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal

Cena

885 kcal, 77g proteína, 51g carbohidratos netos, 39g grasa



Seitán con ajo y pimienta
799 kcal



Lentejas
87 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

1895 kcal ● 137g protein (29%) ● 79g fat (37%) ● 138g carbs (29%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

840 kcal, 49g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Cacahuete tostados
3/8 taza(s)- 345 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

895 kcal, 52g proteína, 83g carbohidratos netos, 37g grasa



Arroz blanco con mantequilla
486 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal



Habitas con mantequilla
110 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

1895 kcal ● 137g protein (29%) ● 79g fat (37%) ● 138g carbs (29%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

840 kcal, 49g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Cena

895 kcal, 52g proteína, 83g carbohidratos netos, 37g grasa



Arroz blanco con mantequilla

486 kcal



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal



Habitas con mantequilla

110 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

1921 kcal ● 183g protein (38%) ● 58g fat (27%) ● 122g carbs (25%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

915 kcal, 58g proteína, 48g carbohidratos netos, 40g grasa



Col rizada (collard) con ajo

358 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

Cena

845 kcal, 90g proteína, 73g carbohidratos netos, 17g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Tilapia al horno al estilo italiano

14 oz- 571 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1921 kcal ● 183g protein (38%) ● 58g fat (27%) ● 122g carbs (25%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

915 kcal, 58g proteína, 48g carbohidratos netos, 40g grasa



Col rizada (collard) con ajo

358 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

Cena

845 kcal, 90g proteína, 73g carbohidratos netos, 17g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Tilapia al horno al estilo italiano

14 oz- 571 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Bebidas

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

Otro

- mezcla de hojas verdes
3 taza (95g)
- mezcla de hierbas italianas
1 1/6 cda (13g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 oz (15g)
- romero, seco
1/4 cdita (0g)
- pimienta negra
3 g (3g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
74 2/3 fl oz (mL)
- aguacates
2 aguacate(s) (419g)
- jugo de lima
4 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

Cereales y pastas

- seitán
18 2/3 oz (529g)
- arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/3 oz (mL)
- aceite de oliva
6 3/4 cucharada (mL)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
4 lata (717g)
- bacalao, crudo
1 lbs (453g)
- tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)

Productos horneados

- pan
9 oz (256g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Productos lácteos y huevos

- queso
1/2 taza, rallada (57g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- mantequilla
1/2 barra (52g)

Verduras y productos vegetales

- champiñones
1 1/2 oz (43g)
- cebolla
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (295g)

- pimiento verde**
1/4 taza, picada (43g)
 - ajo**
12 1/2 diente(s) (38g)
 - tomates**
2/3 taza, picada (120g)
 - habas de Lima, congeladas**
1/2 paquete (285 g) (142g)
 - col rizada (collard greens)**
2 1/4 lbs (1021g)
 - mezcla de verduras congeladas**
1 1/2 taza (203g)
 - tomates triturados en lata**
1 1/6 lata (472g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada(s) (64g)

queso

1/2 taza, rallada (57g)

champiñones

1 1/2 oz (43g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)

jugo de fruta

10 2/3 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
sal
1 1/3 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
atún enlatado
1 1/3 lata (229g)
tomates
1/3 taza, picada (60g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (23g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
atún enlatado
2 2/3 lata (459g)
tomates
2/3 taza, picada (120g)
cebolla, finamente picado
2/3 pequeña (47g)

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.

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
36 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
18 oz (510g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 1/2 diente(s) (10g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 1/4 lbs (1021g)
aceite
2 1/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 3/4 diente(s) (20g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
pan
6 rebanada (192g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)
cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)

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.

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.

Tempeh básico

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



Rinde 8 onza(s)

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

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 y día 3

Seitán con ajo y pimienta

799 kcal ● 71g protein ● 39g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 1/3 cucharada (mL)
cebolla
1/4 taza, picada (47g)
pimiento verde
2 1/3 cucharada, picada (22g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
1 1/6 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
9 1/3 oz (265g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1/4 taza (mL)
cebolla
9 1/3 cucharada, picada (93g)
pimiento verde
1/4 taza, picada (43g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
agua
2 1/3 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
seitán, estilo pollo
18 2/3 oz (529g)
ajo, picado finamente
6 diente(s) (17g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Arroz blanco con mantequilla

486 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
sal
1/2 cdita (3g)
agua
1 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 cda (43g)
sal
1 cdita (6g)
agua
2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

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.

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 lbs (453g)

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 desmenuze fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:
sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:
mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 44g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
jugo de fruta
14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:
jugo de fruta
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tilapia al horno al estilo italiano

14 oz - 571 kcal ● 83g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hierbas italianas
5/8 cda (6g)
tilapia, cruda
14 oz (392g)
tomates triturados en lata
5/8 lata (236g)
aceite
5/8 cda (mL)
cebolla, picado
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hierbas italianas
1 1/6 cda (13g)
tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)
tomates triturados en lata
1 1/6 lata (472g)
aceite
1 1/6 cda (mL)
cebolla, picado
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazonador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazonador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigílalo para evitar que se pase.

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.