

# Meal Plan - Dieta pescatariana de ayuno intermitente de 2800 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

2759 kcal ● 241g protein (35%) ● 153g fat (50%) ● 67g carbs (10%) ● 38g fiber (5%)

### Almuerzo

1250 kcal, 92g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa



[Salchicha vegana](#)

3 salchicha(s)- 804 kcal



[Calabacín asado en sartén](#)

444 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

1295 kcal, 101g proteína, 17g carbohidratos netos, 81g grasa



[Semillas de girasol](#)

421 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)

873 kcal

## Day 2

2753 kcal ● 199g protein (29%) ● 142g fat (46%) ● 138g carbs (20%) ● 33g fiber (5%)

### Almuerzo

1250 kcal, 92g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa



[Salchicha vegana](#)

3 salchicha(s)- 804 kcal



[Calabacín asado en sartén](#)

444 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

1285 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 70g grasa



[Ensalada mixta](#)

242 kcal



[Camarones scampi](#)


1045 kcal

Day 3

2847 kcal171g protein (24%)139g fat (44%)195g carbs (27%)32g fiber (4%)


Almuerzo

1340 kcal, 65g proteína, 105g carbohidratos netos, 68g grasa



Crema de almejas

3 lata(s)- 1092 kcal




Queso cottage y miel

1 taza(s)- 249 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal


Cena

1285 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 70g grasa



Ensalada mixta

242 kcal



Camarones scampi


1045 kcal

Day 4

2845 kcal176g protein (25%)93g fat (30%)287g carbs (40%)38g fiber (5%)


Almuerzo

1340 kcal, 65g proteína, 105g carbohidratos netos, 68g grasa



Crema de almejas

3 lata(s)- 1092 kcal




Queso cottage y miel

1 taza(s)- 249 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1285 kcal, 63g proteína, 180g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta

182 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli


1104 kcal

Day 5

2760 kcal177g protein (26%)121g fat (39%)185g carbs (27%)56g fiber (8%)


Almuerzo

1315 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 85g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal




Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal


Cena

1225 kcal, 57g proteína, 141g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada griega de pepino y feta

424 kcal



Alitas de coliflor BBQ

803 kcal

Day 6

2796 kcal215g protein (31%)154g fat (49%)99g carbs (14%)39g fiber (6%)

Almuerzo

1315 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 85g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
633 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate  
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Cena

1260 kcal, 95g proteína, 56g carbohidratos netos, 68g grasa



Seitán con ajo y pimienta  
1027 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2817 kcal208g protein (29%)87g fat (28%)264g carbs (38%)37g fiber (5%)

Almuerzo

1340 kcal, 64g proteína, 207g carbohidratos netos, 18g grasa



Lentejas  
434 kcal



Leche  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Pasta con salsa comprada  
680 kcal

Cena

1260 kcal, 95g proteína, 56g carbohidratos netos, 68g grasa



Seitán con ajo y pimienta  
1027 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua  
17 1/2 taza (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
5 cucharada (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol  
2 1/3 oz (66g)
- ☐ nueces  
10 cda, picado (70g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- ☐ jugo de lima  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ manzanas  
5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ pimienta negra  
3/4 oz (22g)
- ☐ orégano seco  
2 2/3 cdita, molido (5g)
- ☐ ajo en polvo  
3 cdita (10g)
- ☐ albahaca, seca  
1 1/4 cdita, molido (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto  
3 1/2 cda (mL)
- ☐ eneldo fresco  
1 3/4 cda, picado (3g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 1/4 cda (19g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)
- ☐ salchicha vegana  
6 sausage (600g)
- ☐ Levadura nutricional  
3/4 taza (45g)

## Productos de pescado y mariscos

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1/2 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1/3 taza (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
6 cda (85g)
- ☐ nata para montar  
9 cda (mL)
- ☐ queso parmesano  
1 1/2 cda (8g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
2 taza (452g)
- ☐ queso feta  
1/2 taza, desmenuzada (66g)
- ☐ leche entera  
1 1/2 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
19 oz (537g)
- ☐ seitán  
1 1/2 lbs (680g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada  
6 lata (524 g) (3114g)
- ☐ salsa barbecue  
3/4 taza (215g)
- ☐ salsa para pasta  
1/3 frasco (680 g) (224g)

## Dulces

- ☐ miel  
8 cdita (56g)
- ☐ jarabe de arce  
5 cdita (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme  
5/8 package (16 oz) (283g)
- ☐ lentejas, crudas  
10 cucharada (120g)

- ☐ **atún enlatado**  
5 lata (860g)
- ☐ **camarón, crudo**  
3/4 lbs (341g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**  
3 3/4 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (463g)
  - ☐ **cebolla**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (238g)
  - ☐ **calabacín**  
5 1/3 mediana (1045g)
  - ☐ **lechuga romana**  
2 3/4 corazones (1375g)
  - ☐ **cebolla roja**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)
  - ☐ **pepino**  
2 1/2 pepino (21 cm) (734g)
  - ☐ **zanahorias**  
2 3/4 pequeño (14 cm de largo) (138g)
  - ☐ **chalotas**  
3 cda picada (30g)
  - ☐ **ajo**  
14 3/4 diente(s) (44g)
  - ☐ **brócoli congelado**  
5/8 paquete (178g)
  - ☐ **coliflor**  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
  - ☐ **coles de Bruselas**  
3 3/4 taza (330g)
  - ☐ **pimiento**  
3 grande (492g)
  - ☐ **pimiento verde**  
6 cucharada, picada (56g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Calabacín asado en sartén

444 kcal ● 8g protein ● 34g fat ● 17g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
2 2/3 mediana (523g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cda, molido (9g)  
**orégano seco**  
1 1/3 cdita, molido (2g)  
**ajo en polvo**  
1 1/3 cdita (4g)  
**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
5 1/3 mediana (1045g)  
**pimienta negra**  
2 2/3 cda, molido (18g)  
**orégano seco**  
2 2/3 cdita, molido (5g)  
**ajo en polvo**  
2 2/3 cdita (8g)  
**sal**  
2 2/3 cdita (16g)  
**aceite de oliva**  
5 1/3 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Crema de almejas

3 lata(s) - 1092 kcal  36g protein  66g fat  76g carbs  13g fiber



Para una sola comida:

**clama chowder enlatada**  
3 lata (524 g) (1557g)

Para las 2 comidas:

**clama chowder enlatada**  
6 lata (524 g) (3114g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal  28g protein  2g fat  29g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**miel**  
4 cdita (28g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 taza (452g)  
**miel**  
8 cdita (56g)

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

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal ● 10g protein ● 48g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
2 1/2 cdita (mL)  
**nueces**  
5 cda, picado (35g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
5/8 cda (9g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 taza (165g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
5 cdita (mL)  
**nueces**  
10 cda, picado (70g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cda (19g)  
**aceite de oliva**  
3 3/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3 3/4 taza (330g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**pimiento**  
1 1/2 grande (246g)  
**cebolla**  
3/8 pequeña (26g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pimiento**  
3 grande (492g)  
**cebolla**  
3/4 pequeña (53g)  
**atún enlatado, escurrido**  
3 lata (516g)

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 rellenar 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.



# Almuerzo 4

Comer los día 7

## Lentejas

434 kcal 30g protein 1g fat 63g carbs 13g fiber



- agua 2 1/2 taza(s) (mL)
- sal 1/6 cdita (1g)
- lentejas, crudas, enjuagado 10 cucharada (120g)

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.

## Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal 12g protein 12g fat 18g carbs 0g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pasta con salsa comprada

680 kcal 23g protein 5g fat 126g carbs 10g fiber



- pasta seca cruda 1/3 lbs (152g)
- salsa para pasta 1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Semillas de girasol

421 kcal ● 20g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



pepitas de girasol  
2 1/3 oz (66g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



aguacates  
1 aguacate(s) (201g)  
jugo de lima  
2 cdita (mL)  
sal  
2 pizca (1g)  
pimienta negra  
2 pizca (0g)  
mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)  
atún enlatado  
2 lata (344g)  
tomates  
1/2 taza, picada (90g)  
cebolla, finamente picado  
1/2 pequeña (35g)

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 2

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
1 corazones (500g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
2 corazones (1000g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Camarones scampi

1045 kcal ● 50g protein ● 62g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
3 cda (43g)  
**nata para montar**  
4 1/2 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
3 oz (86g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
3/4 cda (4g)  
**chalotas, picado**  
1 1/2 cda picada (15g)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
6 cda (85g)  
**nata para montar**  
9 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
6 oz (171g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**chalotas, picado**  
3 cda picada (30g)  
**ajo, picado**  
6 diente (18g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
3/4 lbs (341g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

## Cena 3

Comer los día 4

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, rallado**

3/4 corazones (375g)

**tomates, cortado en cubitos**

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/6 pepino (21 cm) (56g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 165g carbs ● 13g fiber



**pasta seca cruda**

1/2 lbs (214g)

**tofu firme**

5/8 package (16 oz) (283g)

**brócoli congelado**

5/8 paquete (178g)

**ajo**

1 1/4 diente(s) (4g)

**sal**

1/3 pizca (0g)

**leche de almendra, sin azúcar**

5 cucharada (mL)

**albahaca, seca**

1 1/4 cdita, molido (2g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada griega de pepino y feta

424 kcal ● 15g protein ● 30g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



#### queso feta

1/2 taza, desmenuzada (66g)

#### vinagre de vino tinto

3 1/2 cda (mL)

#### aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

#### sal

1/4 cucharadita (1g)

#### pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

#### eneldo fresco

1 3/4 cda, picado (3g)

#### pepino

1 3/4 pepino (21 cm) (527g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

### Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



#### salsa barbecue

3/4 taza (215g)

#### sal

3/4 cdita (5g)

#### Levadura nutricional

3/4 taza (45g)

#### coliflor

3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

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 5

Comer los día 6 y día 7

Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal 92g protein 50g fat 49g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva  
3 cucharada (mL)
- cebolla  
6 cucharada, picada (60g)
- pimiento verde  
3 cucharada, picada (28g)
- pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)
- agua  
1 1/2 cda (mL)
- sal  
1/6 cdita (1g)
- seitán, estilo pollo  
3/4 lbs (340g)
- ajo, picado finamente  
3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva  
6 cucharada (mL)
- cebolla  
3/4 taza, picada (120g)
- pimiento verde  
6 cucharada, picada (56g)
- pimienta negra  
3/4 cdita, molido (2g)
- agua  
3 cda (mL)
- sal  
3/8 cdita (2g)
- seitán, estilo pollo  
1 1/2 lbs (680g)
- ajo, picado finamente  
7 1/2 diente(s) (23g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal 3g protein 18g fat 7g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)  
**agua**  
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-