

Meal Plan - Dieta pescetariana para ayuno intermitente de 3000 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

2981 kcal ● 210g protein (28%) ● 98g fat (30%) ● 236g carbs (32%) ● 79g fiber (11%)

Almuerzo

1410 kcal, 67g proteína, 159g carbohidratos netos, 35g grasa



Cassoulet de alubias blancas

1155 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal

Cena

1350 kcal, 95g proteína, 75g carbohidratos netos, 62g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Ensalada de seitán

1257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

3005 kcal ● 194g protein (26%) ● 102g fat (30%) ● 282g carbs (38%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1405 kcal, 66g proteína, 132g carbohidratos netos, 62g grasa



Tofu con naranja y sésamo

21 onza(s) de tofu- 1132 kcal



Habitas con mantequilla

276 kcal

Cena

1380 kcal, 79g proteína, 149g carbohidratos netos, 39g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal



Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2991 kcal ● 194g protein (26%) ● 122g fat (37%) ● 242g carbs (32%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1395 kcal, 66g proteína, 91g carbohidratos netos, 83g grasa



Camarones scampi

1393 kcal

Cena

1380 kcal, 79g proteína, 149g carbohidratos netos, 39g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal



Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2971 kcal ● 235g protein (32%) ● 114g fat (35%) ● 206g carbs (28%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1380 kcal, 98g proteína, 104g carbohidratos netos, 50g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

3 1/2 sándwich(es)- 1295 kcal

Cena

1375 kcal, 89g proteína, 100g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Seitán con ajo y pimienta

913 kcal



Gajos de batata

347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

3034 kcal ● 205g protein (27%) ● 126g fat (37%) ● 225g carbs (30%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1440 kcal, 68g proteína, 123g carbohidratos netos, 62g grasa



Arroz integral con mantequilla

583 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

269 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Cena

1375 kcal, 89g proteína, 100g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Seitán con ajo y pimienta

913 kcal



Gajos de batata

347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

3034 kcal ● 196g protein (26%) ● 109g fat (32%) ● 252g carbs (33%) ● 66g fiber (9%)

Almuerzo

1440 kcal, 68g proteína, 123g carbohidratos netos, 62g grasa



Arroz integral con mantequilla

583 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

269 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Cena

1375 kcal, 80g proteína, 127g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

3005 kcal ● 217g protein (29%) ● 108g fat (32%) ● 225g carbs (30%) ● 65g fiber (9%)

Almuerzo

1415 kcal, 89g proteína, 96g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

10 onza(s) de tempeh- 1085 kcal



Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 258 kcal

Cena

1375 kcal, 80g proteína, 127g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua
17 3/4 taza (mL)

Frutas y jugos

- arándanos
1 taza (148g)
- aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- naranja
5 2/3 naranja (875g)
- jugo de lima
1 3/4 cdita (mL)
- jugo de limón
2 1/4 cda (mL)

Grasas y aceites

- aceite
1/3 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas
1/3 lbs (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
4 oz (mL)

Otro

- Levadura nutricional
1/3 oz (9g)
- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)
- salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
- aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
7 taza(s) (210g)
- tomates
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (828g)
- apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

Cereales y pastas

- seitán
2 lbs (903g)
- fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
- pasta seca cruda
4 oz (114g)
- arroz integral
1 1/2 taza (293g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
- vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva
4 lata(s) (1756g)
- garbanzos, en conserva
2 lata(s) (896g)
- salsa de soja (tamari)
2 1/2 oz (mL)
- tofu firme
2 1/2 lbs (1091g)
- tempeh
26 oz (737g)
- mantequilla de cacahuate
5 cucharada (81g)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
2 cda (mL)
- sal
2/3 oz (23g)
- pimienta negra
1/4 oz (7g)
- eneldo seco
2 cdita (2g)
- vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- pimentón
7 1/2 cdita (17g)
- tomillo fresco
1 1/4 cdita (1g)

Dulces

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> zanahorias
3 grande (216g) | <input type="checkbox"/> azúcar
3 cda (39g) |
| <input type="checkbox"/> cebolla
6 mediano (diá. 6.4 cm) (647g) | <input type="checkbox"/> semillas de sésamo
3 cdita (9g) |
| <input type="checkbox"/> ajo
19 diente(s) (58g) | |
| <input type="checkbox"/> edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g) | |
| <input type="checkbox"/> remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g) | |
| <input type="checkbox"/> perejil fresco
6 ramitas (6g) | Productos lácteos y huevos |
| <input type="checkbox"/> ketchup
6 1/2 cda (111g) | <input type="checkbox"/> mantequilla
1 barra (118g) |
| <input type="checkbox"/> habas de Lima, congeladas
2 paquete (285 g) (533g) | <input type="checkbox"/> nata para montar
6 cda (mL) |
| <input type="checkbox"/> chalotas
2 cda picada (20g) | <input type="checkbox"/> queso parmesano
1 cda (5g) |
| <input type="checkbox"/> pimiento verde
1/3 taza, picada (50g) | <input type="checkbox"/> yogur griego sin grasa
1 taza (280g) |
| <input type="checkbox"/> batatas / boniatos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g) | |
| <input type="checkbox"/> cebolla roja
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g) | |
| <input type="checkbox"/> pepino
2 1/4 pepino (21 cm) (677g) | |

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo**
3 cdita (9g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla**
1 barra (118g)
- nata para montar**
6 cda (mL)
- queso parmesano**
1 cda (5g)
- yogur griego sin grasa**
1 taza (280g)

Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo**
1/2 lbs (227g)
- atún enlatado**
1 3/4 lata (301g)

Productos horneados

- pan**
7 rebanada (224g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Cassoulet de alubias blancas

1155 kcal ● 53g protein ● 24g fat ● 140g carbs ● 42g fiber



caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

3 grande (216g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata(s) (659g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Tofu con naranja y sésamo

21 onza(s) de tofu - 1132 kcal ● 55g protein ● 52g fat ● 106g carbs ● 5g fiber



Rinde 21 onza(s) de tofu

salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
azúcar
3 cda (39g)
salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
naranja, exprimido
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Habitas con mantequilla

276 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 26g carbs ● 10g fiber



sal
1/3 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
5/8 paquete (285 g) (178g)
mantequilla
2 1/2 cdita (11g)
pimienta negra
1/6 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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Camarones scampi

1393 kcal ● 66g protein ● 83g fat ● 91g carbs ● 5g fiber



mantequilla
4 cda (57g)
nata para montar
6 cda (mL)
pasta seca cruda
4 oz (114g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
queso parmesano
1 cda (5g)
chalotas, picado
2 cda picada (20g)
ajo, picado
4 diente (12g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1/2 lbs (227g)

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).

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

naranja

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

3 1/2 sándwich(es) - 1295 kcal ● 97g protein ● 50g fat ● 89g carbs ● 26g fiber



Rinde 3 1/2 sándwich(es)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

jugo de lima

1 3/4 cdita (mL)

aguacates

7/8 aguacate(s) (176g)

pan

7 rebanada (224g)

atún enlatado, escurrido

1 3/4 lata (301g)

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (31g)

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

Arroz integral con mantequilla

583 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 81g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1 3/4 cda (25g)
arroz integral
9 1/3 cucharada (111g)
sal
3/8 cdita (3g)
agua
1 1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3 1/2 cda (50g)
arroz integral
56 cucharadita (222g)
sal
7/8 cdita (5g)
agua
2 1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

269 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/3 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
5/8 paquete (285 g) (178g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)
habas de Lima, congeladas
1 1/4 paquete (285 g) (355g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Tempeh básico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 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.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 7

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

10 onza(s) de tempeh - 1085 kcal ● 82g protein ● 57g fat ● 37g carbs ● 25g fiber



Rinde 10 onza(s) de tempeh

tempeh

10 oz (284g)

mantequilla de cacahuate

5 cucharada (81g)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

2 1/2 cdita (mL)

Levadura nutricional

1 1/4 cda (5g)

1. Precalienta el horno a 375

°F (190 °C). Forra una

bandeja de horno con

papel vegetal o papel de

aluminio y rocía con spray

antiadherente.

2. Corta el tempeh en

rebanadas con forma de

nuggets.

3. En un bol pequeño, mezcla

la mantequilla de

cacahuete, el zumo de

limón, la salsa de soja y la

levadura nutricional.

Añade lentamente

pequeñas cantidades de

agua hasta obtener una

consistencia de salsa que

no esté demasiado líquida.

Añade sal y pimienta al

gusto.

4. Sumerge el tempeh en la

salsa y cúbrelo

completamente. Colócalo

en la bandeja de horno.

Asegúrate de reservar una

pequeña cantidad de salsa

para más tarde.

5. Hornea en el horno

durante unos 30 minutos o

hasta que la mantequilla

de cacahuete haya

formado una costra.

6. Rocía la salsa extra por

encima y sirve.

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 258 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

sal

1/4 cdita (2g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

arroz integral

6 cucharada (71g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de seitán

1257 kcal ● 94g protein ● 62g fat ● 57g carbs ● 23g fiber



aceite
3 1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
3 1/2 cdita (4g)
aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
7 taza(s) (210g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
2/3 lbs (298g)
tomates, cortado por la mitad
21 tomates cherry (357g)
aguacates, picado
7/8 aguacate(s) (176g)

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 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (896g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)
tomates, cortado por la mitad
2 taza de tomates cherry (298g)
perejil fresco, picado
6 ramitas (6g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.
¡Sirve!

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
13 piezas (332g)
ketchup
3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)
ketchup
6 1/2 cda (111g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1/3 taza (mL)
cebolla
2/3 taza, picada (107g)
pimiento verde
1/3 taza, picada (50g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
agua
2 2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
seitán, estilo pollo
1 1/3 lbs (605g)
ajo, picado finamente
6 2/3 diente(s) (20g)

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.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
1/2 taza (140g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pepino, cortado en medias lunas
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
1 taza (280g)
jugo de limón
1 cda (mL)
eneldo seco
2 cdita (2g)
vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
aceite de oliva
2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pepino, cortado en medias lunas
2 pepino (21 cm) (602g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

Goulash de frijoles y tofu

1093 kcal ● 62g protein ● 31g fat ● 109g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/4 cda (mL)
pimentón
3 3/4 cdita (9g)
tomillo fresco
5/8 cdita (1g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (549g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
ajo, picado
1 1/4 diente (4g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/2 lbs (248g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cda (mL)
pimentón
7 1/2 cdita (17g)
tomillo fresco
1 1/4 cdita (1g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 1/2 lata(s) (1098g)
cebolla, cortado en cubitos
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (275g)
ajo, picado
2 1/2 diente (8g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
17 1/2 oz (496g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

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.