

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 1600 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

1604 kcal ● 144g protein (36%) ● 58g fat (32%) ● 99g carbs (25%) ● 28g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

170 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

475 kcal, 24g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



Papas fritas de batata

265 kcal



Tilapia con costra de almendras

3 oz- 212 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Day 2

1578 kcal ● 154g protein (39%) ● 44g fat (25%) ● 126g carbs (32%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

170 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

475 kcal, 24g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



Papas fritas de batata

265 kcal



Tilapia con costra de almendras

3 oz- 212 kcal

Cena

395 kcal, 39g proteína, 43g carbohidratos netos, 7g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Camarones con miel, ajo y brócoli

281 kcal

Day 3

1640 kcal ● 148g protein (36%) ● 51g fat (28%) ● 116g carbs (28%) ● 32g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

455 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal

Day 4

1604 kcal ● 144g protein (36%) ● 56g fat (31%) ● 101g carbs (25%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

455 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

385 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

1643 kcal ● 178g protein (43%) ● 71g fat (39%) ● 51g carbs (12%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

Almuerzo

500 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es)- 408 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Cena

385 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

1603 kcal ● 149g protein (37%) ● 66g fat (37%) ● 86g carbs (21%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Almuerzo

395 kcal, 12g proteína, 45g carbohidratos netos, 17g grasa



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal



Pizza margherita en pan plano

317 kcal

Cena

450 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 29g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

292 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

1603 kcal ● 149g protein (37%) ● 66g fat (37%) ● 86g carbs (21%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Almuerzo

395 kcal, 12g proteína, 45g carbohidratos netos, 17g grasa



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal



Pizza margherita en pan plano

317 kcal

Cena

450 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 29g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

292 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite de oliva
5 3/4 cda (mL)
- aceite
2 oz (mL)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- pimentón
1/2 cdita (1g)
- sal
5 g (5g)
- pimienta negra
1 g (1g)
- eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
- romero, seco
1/4 cdita (0g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)
- albahaca fresca
6 hojas (3g)
- vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos
1 lbs (454g)
- ajo
6 diente(s) (18g)
- brócoli
2 1/2 taza, picado (239g)
- jengibre fresco
3/8 cdita (1g)
- cebolla
1/4 pequeña (18g)
- patatas
4 oz (114g)
- tomates
3 1/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (396g)
- pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- champiñones
1 1/2 oz (43g)
- coles de Bruselas
2 taza, rallada (100g)

Dulces

- miel
2 1/3 oz (67g)
- mermelada
2 cdita (14g)
- cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
25 1/2 taza(s) (mL)

Productos horneados

- pan
2/3 lbs (320g)
- pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Otro

- mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
1 cdita (mL)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
- salsa pesto
1/4 cda (4g)
- salsa para pizza
2 cucharada (32g)
- vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Legumbres y derivados

- tempeh
1 lbs (454g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1/4 lbs (101g)
- mezcla de frutos secos**
4 cucharada (34g)
- pepitas de girasol**
1 oz (26g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
6 oz (168g)
- camarón, crudo**
6 oz (170g)
- atún enlatado**
1 lata (172g)

Cereales y pastas

- harina multiusos**
1/6 taza(s) (21g)

Productos lácteos y huevos

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
1/2 taza (113g)
- leche entera**
2 taza(s) (mL)
- mantequilla**
2 cdita (9g)
- huevos**
2 grande (100g)
- queso parmesano**
1/6 oz (6g)
- queso de cabra**
3 oz (85g)
- queso**
10 cucharada, rallada (71g)
- yogur griego sin grasa**
9 cda (158g)
- queso mozzarella rallado**
1/2 taza (43g)

- salsa de soja (tamari)**
1 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- jugo de fruta**
18 2/3 fl oz (mL)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)
- compota de manzana**
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- naranja**
2 naranja (308g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
4 pastel (36g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1 cdita (5g)

mermelada

1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla

2 cdita (9g)

mermelada

2 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
yogur griego sin grasa
9 cda (158g)
proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Papas fritas de batata

265 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pimentón
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
pimentón
1/2 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, pelado
1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Tilapia con costra de almendras

3 oz - 212 kcal ● 20g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, en tiras finas (14g)
tilapia, cruda
3 oz (84g)
harina multiusos
1/8 taza(s) (10g)
sal
1/2 pizca (0g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, en tiras finas (27g)
tilapia, cruda
6 oz (168g)
harina multiusos
1/6 taza(s) (21g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
2 rebanada (64g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)
cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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.

Naranja

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



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

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.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



pepititas de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizza margherita en pan plano

317 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 29g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
queso mozzarella rallado
4 cucharada (22g)
albahaca fresca
3 hojas (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(62g)
ajo, cortado en cubitos finos
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)
queso mozzarella rallado
1/2 taza (43g)
albahaca fresca
6 hojas (3g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(123g)
ajo, cortado en cubitos finos
3 diente(s) (9g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

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

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz - 69 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pastel (18g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

1. Disfruta.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
1 envase para llevar (~113 g)
(222g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
queso de cabra
3 oz (85g)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta
8 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Camarones con miel, ajo y brócoli

281 kcal ● 37g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



aceite
3/8 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
brócoli
6 cucharada, picado (34g)
miel
1 1/2 cda (32g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)
ajo, picado
3/8 cdita (1g)
jengibre fresco, picado
3/8 cdita (1g)

1. Combine los ingredientes de la marinada (ajo, jengibre, miel y salsa de soja). Divídala en dos.
2. Marine los camarones con la mitad de la salsa durante 5-10 minutos (o hasta 24 horas). Cuando los camarones terminen de marinar, deseche la marinada.
3. Coloque el brócoli en un bol pequeño y añada unas cucharadas de agua. Cocine al vapor en el microondas un par de minutos.
4. Ponga una sartén a fuego alto y añada el aceite, luego los camarones. Cocine los camarones 1-2 minutos por cada lado hasta que estén dorados.
5. Agregue el brócoli y la otra mitad de la salsa y mezcle bien para integrar. Sirva.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
aceite
1/2 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



salsa pesto
1/4 cda (4g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
queso parmesano, rallado
1/2 cda (3g)
patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado
4 oz (114g)

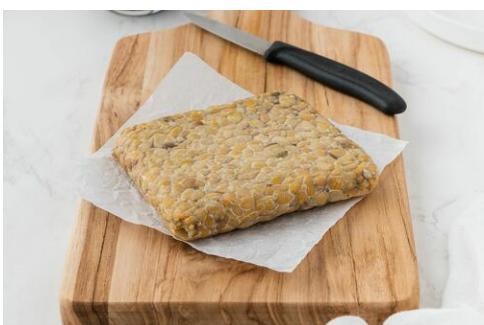
1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
tomates
1 1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(137g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
tomates
3 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(273g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

brócoli
2 cucharada, picado (11g)
salsa para pizza
1 cucharada (16g)
pimienta negra
1/4 pizca (0g)
sal
1/4 pizca (0g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pan naan
1/4 pieza(s) (23g)
queso
1 cucharada, rallada (7g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

brócoli
4 cucharada, picado (23g)
salsa para pizza
2 cucharada (32g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

292 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas
(10g)
miel
1/2 cda (11g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
queso parmesano
1 cdita (2g)
coles de Bruselas, en rodajas
1 taza, rallada (50g)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)

Para las 2 comidas:

almendras
3 cucharada, en tiras finas (20g)
miel
1 cda (21g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
queso parmesano
2 cdita (3g)
coles de Bruselas, en rodajas
2 taza, rallada (100g)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)

1. Prepara el aderezo mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.\r\nMezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
agua
3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)
agua
21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.