

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína 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

1773 kcal ● 199g protein (45%) ● 67g fat (34%) ● 76g carbs (17%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

215 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

255 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 6g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

475 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Lentejas
87 kcal



Zanahorias glaseadas con miel
85 kcal

Cena

495 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada sencilla de sardinas
265 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Day 2

1724 kcal ● 190g protein (44%) ● 54g fat (28%) ● 96g carbs (22%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

475 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Lentejas
87 kcal



Zanahorias glaseadas con miel
85 kcal

Aperitivos

255 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 6g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 22g grasa



Lentejas
116 kcal



Tofu cajún
157 kcal



Coliflor asada
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

1685 kcal ● 164g protein (39%) ● 68g fat (36%) ● 82g carbs (19%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

255 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 6g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
323 kcal



Cacahuete tostado
1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 22g grasa



Lentejas
116 kcal



Tofu cajún
157 kcal



Coliflor asada
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

1745 kcal ● 152g protein (35%) ● 76g fat (39%) ● 97g carbs (22%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 10g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 25g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
323 kcal



Cacahuete tostado
1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels
165 kcal

Cena

505 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
6 onza(s)- 402 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

1722 kcal ● 150g protein (35%) ● 45g fat (24%) ● 161g carbs (37%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 10g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels

165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

425 kcal, 23g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de tomate y pepino

141 kcal



Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s)- 286 kcal

Cena

495 kcal, 32g proteína, 56g carbohidratos netos, 12g grasa



Salteado de Chik'n

427 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 6

1668 kcal ● 153g protein (37%) ● 53g fat (28%) ● 118g carbs (28%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

170 kcal, 22g proteína, 16g carbohidratos netos, 1g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Batido proteico doble chocolate

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 43g carbohidratos netos, 26g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

520 kcal, 31g proteína, 53g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Day 7

1668 kcal ● 153g protein (37%) ● 53g fat (28%) ● 118g carbs (28%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

170 kcal, 22g proteína, 16g carbohidratos netos, 1g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Batido proteico doble chocolate

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 43g carbohidratos netos, 26g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

520 kcal, 31g proteína, 53g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Lista de compras



Cereales y pastas

- seitán
13 oz (369g)
- arroz integral
1/4 taza (53g)

Grasas y aceites

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

Bebidas

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

Especias y hierbas

- sal
2 g (2g)
- condimento cajún
1 cdita (2g)
- tomillo, seco
1/8 oz (4g)
- pimienta negra
3/4 pizca (0g)
- vinagre balsámico
1 cda (mL)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)
- tofu firme
10 oz (284g)
- salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)

Productos lácteos y huevos

Dulces

- miel
2 oz (60g)
- cacao en polvo
7 cdita (13g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
1/2 cda (mL)
- limón
1/4 grande (21g)
- clementinas
2 fruta (148g)
- zarzamoras
1 taza (144g)

Otro

- proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- edulcorante sin calorías
6 cdita (21g)
- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
1 1/2 cda (mL)
- tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
- bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)

Productos horneados

- polvo para hornear
1 1/2 cdita (8g)
- pan
4 rebanada(s) (128g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
- pretzels duros salados
3 oz (85g)

- mantequilla**
1 cdita (5g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
1 3/4 taza (396g)
- huevos**
7 grande (350g)
- queso en lonchas**
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- yogur griego sin grasa**
2 cda (35g)
- queso**
2 oz (56g)
- queso de cabra**
6 cda (84g)

- barra de granola grande**
2 barra (74g)

Productos de pescado y mariscos

- sardinas, enlatadas en aceite**
1 lata (92g)
- salmon**
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**
1 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias**
5 mediana (302g)
- apio crudo**
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- coliflor**
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
- champiñones**
1 taza, picada (70g)
- brócoli congelado**
1 1/2 taza (137g)
- cebolla roja**
1/2 pequeña (35g)
- pepino**
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- tomates**
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (438g)
- ketchup**
1 1/4 cda (21g)
- pimiento**
3/4 grande (126g)
- cebolla**
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
- perejil fresco**
3 ramitas (3g)
- espinaca fresca**
2 taza(s) (60g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 cda (mL)
huevos
1 grande (50g)
queso de cabra
1 cda (14g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)
queso de cabra
2 cda (28g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congéllalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
5 oz (142g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
10 oz (284g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

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.

Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1/2 cdita (2g)
zanahorias
4 oz (113g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
miel
1/4 cda (5g)
sal
1/8 cdita (0g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cdita (5g)
zanahorias
1/2 lbs (227g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
miel
1/2 cda (11g)
sal
1/8 cdita (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

champiñones
1/2 taza, picada (35g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

Para las 2 comidas:

champiñones
1 taza, picada (70g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n

5 piezas (128g)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
tomates
4 tomates cherry (68g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
pimientos rojos asados
2 cucharada, en cubos (28g)
queso de cabra, desmenuzado
2 cda (28g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates
8 tomates cherry (136g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
queso de cabra, desmenuzado
4 cda (56g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobra la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

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

Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s) - 195 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
polvo para hornear
1/2 cdita (3g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
huevos
1 grande (50g)
agua
2 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
2 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
polvo para hornear
1 1/2 cdita (8g)
cacao en polvo
6 cdita (11g)
huevos
3 grande (150g)
agua
6 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
6 cdita (21g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Pretzels

165 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Batido proteico doble chocolate

69 kcal ● 14g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1/2 cdita (1g)
yogur griego sin grasa
1 cda (18g)
proteína en polvo, chocolate
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
1 1/2 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
1 lata (92g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

condimento cajún
1/2 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

condimento cajún
1 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
coliflor, cortado en floretes
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
coliflor, cortado en floretes
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramaletos de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s) - 402 kcal ● 35g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

aceite

3/8 cda (mL)

salmón, con piel

6 oz (170g)

limón, cortado en gajos

1/4 grande (21g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



arroz integral

1/4 taza (53g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

salsa de soja (tamari)

1 1/4 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

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)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.

¡Sirve!

Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
aceite
1/4 cda (mL)
queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)
seitán, cortado en tiras
1 1/2 oz (43g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pimiento, en rodajas
1/4 pequeña (19g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
aceite
1/2 cda (mL)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
seitán, cortado en tiras
3 oz (85g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento, en rodajas
1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y 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.