

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 2000 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

1922 kcal ● 211g protein (44%) ● 60g fat (28%) ● 111g carbs (23%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tostada de aguacate con huevo](#)
1 rebanada(s)- 238 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

200 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



[Rodajas de pepino](#)
1 pepino- 60 kcal



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

530 kcal, 37g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



[Sándwich de ensalada de atún](#)
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)
281 kcal

Cena

550 kcal, 61g proteína, 49g carbohidratos netos, 9g grasa



[Lentejas](#)
174 kcal



[Camarones con miel, ajo y brócoli](#)
374 kcal

Day 2

1931 kcal ● 177g protein (37%) ● 60g fat (28%) ● 143g carbs (30%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

200 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

530 kcal, 37g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal

Cena

555 kcal, 27g proteína, 81g carbohidratos netos, 9g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Pasta boloñesa sin carne

443 kcal

Day 3

2051 kcal ● 183g protein (36%) ● 75g fat (33%) ● 126g carbs (25%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

620 kcal, 38g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s)- 552 kcal

Cena

560 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



Bowl suroeste de camarones y frijoles negros

369 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

1990 kcal ● 195g protein (39%) ● 75g fat (34%) ● 108g carbs (22%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

210 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

620 kcal, 38g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Wrap de ensalada de atún
1 wrap(s)- 552 kcal

Cena

550 kcal, 45g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

1994 kcal ● 183g protein (37%) ● 56g fat (25%) ● 158g carbs (32%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Cena

595 kcal, 37g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

2006 kcal ● 185g protein (37%) ● 54g fat (24%) ● 170g carbs (34%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Almuerzo

580 kcal, 34g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Cena

595 kcal, 37g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Ensalada de seitán

359 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal

Aperitivos

135 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

2049 kcal ● 177g protein (35%) ● 80g fat (35%) ● 131g carbs (25%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

135 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es)- 133 kcal

Almuerzo

570 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal

Cena

650 kcal, 38g proteína, 61g carbohidratos netos, 22g grasa



Chik'n de tofu con jengibre y limón

7 onza(s) de tofu- 373 kcal



Lentejas

231 kcal



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- pepino
6 1/4 pepino (21 cm) (1881g)
- zanahorias
9 mediana (549g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ajo
1 1/2 diente(s) (4g)
- jengibre fresco
1/3 oz (9g)
- apio crudo
1/4 manojo (146g)
- cebolla roja
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- granos de maíz congelados
2 3/4 cucharada (23g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (413g)
- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ketchup
2 cda (34g)
- brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
7 grande (350g)
- yogur griego sin grasa
1 1/2 taza (420g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso crema
1 1/2 cda (22g)

Productos horneados

- pan
5 rebanada (160g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Frutas y jugos

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
- migajas de hamburguesa vegetariana
3 oz (85g)
- frijoles negros
1/3 lata(s) (146g)
- tofu firme
17 1/2 oz (496g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- mayonesa
4 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
10 1/4 cda (mL)
- aderezo ranch
3 cda (mL)

Dulces

- miel
2 cda (42g)
- agave
1 cdita (7g)

Productos de pescado y mariscos

- camarón, crudo
3/4 lbs (340g)
- atún enlatado
15 oz (425g)
- tilapia, cruda
6 oz (168g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
6 oz (170g)
- vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (mL)
- salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de limón**
2 1/2 cda (mL)
- jugo de fruta**
24 fl oz (mL)
- jugo de lima**
1/3 cda (mL)
- arándanos**
2 taza (296g)

Bebidas

- agua**
27 taza(s) (mL)
- polvo de proteína**
25 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (791g)

Especias y hierbas

- sal**
2 1/2 g (2g)
- pimienta negra**
3 pizca (0g)
- eneldo seco**
3 cdita (3g)
- vinagre de vino tinto**
3 cdita (mL)
- chile en polvo**
1/3 cdita (1g)

- pasta seca cruda**
2 oz (57g)
- arroz integral**
1 3/4 cucharada (21g)
- harina multiusos**
1/6 taza(s) (21g)
- seitán**
6 oz (170g)
- fécula de maíz**
1 1/2 cda (12g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
2 paquete (155 g) (280g)
- Garbanzos tostados**
3/4 taza (85g)
- Levadura nutricional**
2 cdita (3g)
- Nuggets veganos chik'n**
8 nuggets (172g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)**
2 barra (100g)
- mezcla para coleslaw**
1 1/2 taza (135g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
4 cucharada, en tiras finas (27g)
- semillas de sésamo**
1/2 cda (5g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
huevos
3 grande (150g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
3 mediana (183g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mayonesa
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
atún enlatado
2 1/2 oz (71g)
apio crudo, picado
1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (4g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
atún enlatado
5 oz (142g)
apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

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. Añade 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
5 oz (142g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
10 oz (284g)
mayonesa
3 cda (mL)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
apio crudo, picado
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

ketchup
1 cda (17g)
Nuggets veganos chik'n
4 nuggets (86g)

Para las 2 comidas:

ketchup
2 cda (34g)
Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Jugo de frutas

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



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal ● 25g protein ● 44g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)
salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rociá con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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 cúbrelas 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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

pepino

3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

Garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es) - 133 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)
queso crema
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
queso crema
1 1/2 cda (22g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



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.

Camarones con miel, ajo y brócoli

374 kcal ● 49g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)
miel
2 cda (42g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1/2 lbs (227g)
ajo, picado
1/2 cdita (1g)
jengibre fresco, picado
1/2 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 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.

Pasta boloñesa sin carne

443 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 56g carbs ● 11g fiber



salsa para pasta

6 oz (170g)

migajas de hamburguesa vegetariana

3 oz (85g)

aceite

1/8 cda (mL)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Bowl suroeste de camarones y frijoles negros

369 kcal ● 34g protein ● 5g fat ● 35g carbs ● 12g fiber



vinagre de sidra de manzana

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1/3 cda (mL)

aceite

2/3 cdita (mL)

chile en polvo

1/3 cdita (1g)

arroz integral

1 3/4 cucharada (21g)

granos de maíz congelados

2 2/3 cucharada (23g)

tomates, picado

1/3 tomate roma (27g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1/3 lata(s) (146g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

4 oz (113g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Añade el maíz y los frijoles negros mientras el arroz aún está caliente y reserva. Deja enfriar.

2. Calienta una sartén a fuego medio con la mitad del aceite (reservando el resto). Añade los camarones y cocina un par de minutos por cada lado hasta que estén opacos y completamente cocidos. Reserva.

3. En un bol pequeño, mezcla el vinagre de manzana, el zumo de lima, el aceite restante, el chile en polvo y una pizca de sal.

4. Mezcla el arroz, los camarones y los tomates. Vierte la salsa por encima y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 oz

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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)

(40g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

pepino, en rodajas

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

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(62g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 5 y día 6

Arándanos

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



Para una sola comida:

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en medias lunas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

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)

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. Añade 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. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

Cena 6

Comer los día 7

Chik'n de tofu con jengibre y limón

7 onza(s) de tofu - 373 kcal ● 19g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s) de tofu

fécula de maíz

1 1/2 cda (12g)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

semillas de sésamo

1/2 cda (5g)

agave

1 cdita (7g)

salsa de soja (tamari), dividido

1 cda (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

jengibre fresco, pelado y picado

1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

tofu firme, secado con papel de cocina

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
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.

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.