

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 2900 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

2875 kcal ● 227g protein (32%) ● 150g fat (47%) ● 119g carbs (17%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 1/2 torta(s)- 359 kcal

Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

790 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 50g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 2

2875 kcal ● 227g protein (32%) ● 150g fat (47%) ● 119g carbs (17%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 1/2 torta(s)- 359 kcal

Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

790 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 50g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 3

2833 kcal ● 238g protein (34%) ● 91g fat (29%) ● 212g carbs (30%) ● 54g fiber (8%)

Desayuno

355 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Aperitivos

290 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Yogur helado
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

815 kcal, 68g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal

Cena

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal

Day 4

2911 kcal ● 242g protein (33%) ● 103g fat (32%) ● 213g carbs (29%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

355 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Aperitivos

290 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Yogur helado

114 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

890 kcal, 72g proteína, 30g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



Sub de albóndigas veganas

2 sub(s)- 936 kcal

Day 5

2833 kcal ● 235g protein (33%) ● 99g fat (31%) ● 201g carbs (28%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal

Aperitivos

290 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Yogur helado
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

865 kcal, 23g proteína, 68g carbohidratos netos, 52g grasa



Pizza en pan plano con brócoli
626 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

830 kcal, 65g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Lentejas
347 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Day 6

2942 kcal ● 240g protein (33%) ● 111g fat (34%) ● 185g carbs (25%) ● 62g fiber (8%)

Desayuno

415 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal

Aperitivos

320 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Zanahorias y hummus
246 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

865 kcal, 23g proteína, 68g carbohidratos netos, 52g grasa



Pizza en pan plano con brócoli
626 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

910 kcal, 67g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Lentejas
260 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Desayuno

415 kcal, 44g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal

Aperitivos

320 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Zanahorias y hummus
246 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

790 kcal, 37g proteína, 34g carbohidratos netos, 52g grasa



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 408 kcal

Cena

910 kcal, 67g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Lentejas
260 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de lima
3 cdita (mL)
- ☐ clementinas
11 fruta (814g)
- ☐ frambuesas
5 taza (615g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
- ☐ romero, seco
1/4 cdita (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (901g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ col rizada (collard greens)
14 oz (397g)
- ☐ ajo
8 1/2 diente(s) (26g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ champiñones
4 oz (112g)
- ☐ zanahorias baby
48 mediana (480g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)
- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)

Otro

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ anacardos tostados
6 cucharada (51g)
- ☐ almendras
5 cucharada, en tiras finas (34g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1/4 lbs (99g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ agua
34 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso
1 1/4 taza, rallada (141g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ queso mozzarella fresco
3 oz (85g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ claras de huevo
12 grande (396g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete
6 cda (96g)
- ☐ cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ hummus
12 cda (180g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ mezcla de hojas verdes
20 3/4 taza (623g)
- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)
- ☐ Levadura nutricional
4 cdita (5g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Dulces

- ☐ yogur helado
1 1/2 taza (261g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 taza (260g)
- ☐ salsa para pizza
1/2 taza (126g)

Cereales y pastas

- ☐ harina multiusos
1/4 taza(s) (26g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 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.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 1/2 torta(s) - 359 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete
6 cda (96g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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.

Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal 42g protein 11g fat 7g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- claras de huevo
4 grande (132g)
- huevos
2 grande (100g)
- champiñones, picado
1/3 taza, en trozos o láminas (23g)
- tomates, picado
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

Para las 3 comidas:

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- claras de huevo
12 grande (396g)
- huevos
6 grande (300g)
- champiñones, picado
1 taza, en trozos o láminas (70g)
- tomates, picado
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

- Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor.
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.
Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima.
Cocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra.
Sirve.

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal 2g protein 0g fat 23g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- clementinas
3 fruta (222g)

Para las 3 comidas:

- clementinas
9 fruta (666g)

- La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

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. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Semillas de calabaza

366 kcal  18g protein  29g fat  5g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



col rizada (collard greens)
14 oz (397g)
aceite
7/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

3 oz (85g)

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

harina multiusos

1/6 taza(s) (26g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

aceite de oliva

5/8 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 4

Comer los día 5 y día 6

Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal 18g protein 36g fat 53g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

- brócoli
- 1/2 taza, picado (46g)
- salsa para pizza
- 4 cucharada (63g)
- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- sal
- 1 pizca (0g)
- aceite de oliva
- 1 1/2 cda (mL)
- pan naan
- 1 pieza(s) (90g)
- queso
- 4 cucharada, rallada (28g)
- ajo, picado finamente
- 3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

- brócoli
- 1 taza, picado (91g)
- salsa para pizza
- 1/2 taza (126g)
- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- sal
- 2 pizca (1g)
- aceite de oliva
- 3 cda (mL)
- pan naan
- 2 pieza(s) (180g)
- queso
- 1/2 taza, rallada (57g)
- ajo, picado finamente
- 6 diente(s) (18g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve 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.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Ensalada mixta simple

237 kcal 5g protein 16g fat 15g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes
- 5 1/4 taza (158g)
- aderezo para ensaladas
- 5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes
- 10 1/2 taza (315g)
- aderezo para ensaladas
- 10 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuets tostados
6 2/3 cucharada (61g)



1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor

4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

8 pastel (72g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Yogur helado

114 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur helado
1/2 taza (87g)

Para las 3 comidas:

yogur helado
1 1/2 taza (261g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

246 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 20g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

hummus
6 cda (90g)
zanahorias baby
24 mediana (240g)

Para las 2 comidas:

hummus
12 cda (180g)
zanahorias baby
48 mediana (480g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.
-

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal  56g protein  24g fat  108g carbs  16g fiber



Para una sola comida:

- bollo para sub(s)**
- 2 panecillo(s) (170g)
- Levadura nutricional**
- 2 c dita (3g)
- salsa para pasta**
- 1/2 taza (130g)
- albóndigas veganas congeladas**
- 8 albóndiga(s) (240g)

Para las 2 comidas:

- bollo para sub(s)**
- 4 panecillo(s) (340g)
- Levadura nutricional**
- 4 c dita (5g)
- salsa para pasta**
- 1 taza (260g)
- albóndigas veganas congeladas**
- 16 albóndiga(s) (480g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Cena 3

Comer los día 5

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal  37g protein  9g fat  6g carbs  11g fiber



Rinde 2 taza(s)

- migajas de hamburguesa vegetariana**
- 2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Lentejas

347 kcal  24g protein  1g fat  51g carbs  10g fiber



agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

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 6 y día 7

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

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.
Puedes 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 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
agua
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)
agua
28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

