

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 3000 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2968 kcal ● 257g protein (35%) ● 118g fat (36%) ● 179g carbs (24%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

465 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Fresas

1 1/2 taza(s)- 78 kcal



Queso cottage con almendras y canela

386 kcal

Almuerzo

915 kcal, 45g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Ensalada caprese

213 kcal



Nuggets tipo Chik'n

10 nuggets- 552 kcal

Aperitivos

285 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



Galletas saladas

16 galleta(s) salada(s)- 270 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Cena

865 kcal, 68g proteína, 22g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 2

2953 kcal ● 250g protein (34%) ● 97g fat (30%) ● 223g carbs (30%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

465 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Fresas

1 1/2 taza(s)- 78 kcal



Queso cottage con almendras y canela

386 kcal

Almuerzo

915 kcal, 45g proteína, 93g carbohidratos netos, 37g grasa



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Ensalada caprese

213 kcal



Nuggets tipo Chik'n

10 nuggets- 552 kcal

Aperitivos

285 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



Galletas saladas

16 galleta(s) salada(s)- 270 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Cena

850 kcal, 61g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas

347 kcal



Col rizada salteada

61 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3026 kcal ● 250g protein (33%) ● 75g fat (22%) ● 254g carbs (34%) ● 83g fiber (11%)

Desayuno

465 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Fresas

1 1/2 taza(s)- 78 kcal



Queso cottage con almendras y canela

386 kcal

Almuerzo

920 kcal, 37g proteína, 141g carbohidratos netos, 8g grasa



Jugo de frutas

2 1/4 taza(s)- 258 kcal



Quinoa y frijoles negros

649 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

850 kcal, 61g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas

347 kcal



Col rizada salteada

61 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Aperitivos

355 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias y hummus

246 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3035 kcal ● 249g protein (33%) ● 94g fat (28%) ● 253g carbs (33%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 26g proteína, 64g carbohidratos netos, 11g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Almuerzo

845 kcal, 56g proteína, 76g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal

Aperitivos

355 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias y hummus

246 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

930 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3035 kcal ● 249g protein (33%) ● 94g fat (28%) ● 253g carbs (33%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 26g proteína, 64g carbohidratos netos, 11g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Almuerzo

845 kcal, 56g proteína, 76g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal

Aperitivos

355 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias y hummus

246 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

930 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

2956 kcal ● 225g protein (30%) ● 112g fat (34%) ● 191g carbs (26%) ● 71g fiber (10%)

Desayuno

505 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Almuerzo

835 kcal, 47g proteína, 49g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1 1/2 sándwich(es)- 580 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



Queso y galletas saladas
4 galleta(s) salada(s)- 182 kcal



Pistachos
188 kcal

Cena

815 kcal, 50g proteína, 96g carbohidratos netos, 9g grasa



Pasta de lentejas
757 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 7

2956 kcal ● 225g protein (30%) ● 112g fat (34%) ● 191g carbs (26%) ● 71g fiber (10%)

Desayuno

505 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Almuerzo

835 kcal, 47g proteína, 49g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1 1/2 sándwich(es)- 580 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



Queso y galletas saladas
4 galleta(s) salada(s)- 182 kcal



Pistachos
188 kcal

Cena

815 kcal, 50g proteína, 96g carbohidratos netos, 9g grasa



Pasta de lentejas
757 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- queso feta**
3 cucharada, desmenuzada (28g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
3 3/4 taza (848g)
- queso mozzarella fresco**
4 oz (113g)
- queso**
5 oz (141g)
- mantequilla**
4 cdita (18g)

Especias y hierbas

- vinagre de vino tinto**
1 1/2 cda (mL)
- sal**
1/8 oz (4g)
- pimienta negra**
1/2 g (0g)
- eneldo fresco**
3/4 cda, picado (1g)
- canela**
1 cucharadita (2g)
- albahaca fresca**
2/3 taza de hojas enteras (16g)
- comino molido**
3/8 cdita (1g)
- ají cayena**
1/8 cdita (0g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
1 1/2 cdita (mL)
- vinagreta balsámica**
2 2/3 cda (mL)
- aceite**
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
9 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- pepino**
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- pimiento**
2 grande (357g)
- cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (155g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
1 1/2 lata (258g)

Productos horneados

- galletas saladas multigrano**
40 crackers (140g)
- pan**
2/3 lbs (320g)

Bebidas

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

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra**
3 3/4 cda (60g)
- almendras**
6 oz (170g)
- pistachos, sin cáscara**
1/2 taza (62g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1/2 taza (59g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
3 paquete (155 g) (477g)
- Nuggets veganos chik'n**
20 nuggets (430g)
- bollo para sub(s)**
3 panecillo(s) (255g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas**
15 slices (156g)
- pasta de lentejas**
3/4 lbs (340g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
1 taza (192g)
- tempeh**
3/4 lbs (340g)

- tomates**
2 taza de tomates cherry (273g)
- ketchup**
5 cda (85g)
- hojas de kale**
4 taza, picada (160g)
- zanahorias baby**
72 mediana (720g)
- granos de maíz congelados**
6 3/4 cucharada (57g)
- ajo**
1 1/4 diente(s) (4g)
- apio crudo**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Frutas y jugos

- aguacates**
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- jugo de lima**
1 1/2 cdita (mL)
- fresas**
4 1/2 taza, entera (648g)
- jugo de fruta**
60 2/3 fl oz (mL)

- hummus**
18 cda (270g)
- frijoles negros**
5/6 lata(s) (366g)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar**
5 cucharada (53g)
- seitán**
1/2 lbs (255g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
5/8 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
6 lata (~540 g) (3156g)
- salsa picante**
3 cdita (mL)
- salsa para pasta**
3/4 frasco (680 g) (504g)

Aperitivos

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

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Fresas

1 1/2 taza(s) - 78 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 1/2 taza, entera (216g)

Para las 3 comidas:

fresas
4 1/2 taza, entera (648g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage con almendras y canela

386 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/4 taza (283g)
mantequilla de almendra
1 1/4 cda (20g)
almendras
7 1/2 almendra (9g)
canela
1/3 cucharadita (1g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 3/4 taza (848g)
mantequilla de almendra
3 3/4 cda (60g)
almendras
22 1/2 almendra (27g)
canela
1 cucharadita (2g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

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.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)

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

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
albahaca fresca
4 cucharadas de hojas enteras (6g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
3 oz (85g)
mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Nuggets tipo Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

ketchup
2 1/2 cda (43g)
Nuggets veganos chik'n
10 nuggets (215g)

Para las 2 comidas:

ketchup
5 cda (85g)
Nuggets veganos chik'n
20 nuggets (430g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Quinoa y frijoles negros

649 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 83g carbs ● 31g fiber



quinoa, sin cocinar
5 cucharada (53g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
granos de maíz congelados
6 2/3 cucharada (57g)
aceite
3/8 cdita (mL)
caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
5/6 lata(s) (366g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cábrela con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Palitos de apio

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



Rinde 2 tallo(s) de apio

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1/2 oz (14g)
mezcla de hojas verdes
1/6 paquete (155 g) (26g)
albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)
vinagreta balsámica
1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry
(25g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras
(4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 1/2 sándwich(es) - 580 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 44g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 1/2 slices (78g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
aguacates, pelado y sin semillas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
15 slices (156g)
pan
6 rebanada(s) (192g)
salsa picante
3 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aguacates, pelado y sin semillas
1 aguacate(s) (201g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Galletas saladas

16 galleta(s) salada(s) - 270 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
galletas saladas multigrano
16 crackers (56g)

Para las 2 comidas:
galletas saladas multigrano
32 crackers (112g)

1. Disfruta.

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

hummus
18 cda (270g)
zanahorias baby
72 mediana (720g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Queso y galletas saladas

4 galleta(s) salada(s) - 182 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso
1 oz (28g)
galletas saladas multigrano
4 crackers (14g)

Para las 2 comidas:

queso
2 oz (57g)
galletas saladas multigrano
8 crackers (28g)

1. Corta el queso y colócalo sobre las galletas saladas.
Servir.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



queso feta

3 cucharada, desmenuzada (28g)

vinagre de vino tinto

1 1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

eneldo fresco

3/4 cda, picado (1g)

pepino

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

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.

2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.

3. Rocíalo sobre los pepinos.

4. Espolvorea eneldo y feta por encima.

5. Servir.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

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)

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 llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar 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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry
(37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

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

Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 856 kcal ● 56g protein ● 31g fat ● 83g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
aceite
3/4 cda (mL)
queso
1 1/2 rebanada (28 g cada una) (42g)
seitán, cortado en tiras
1/4 lbs (128g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pimiento, en rodajas
3/4 pequeña (56g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
queso
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
seitán, cortado en tiras
1/2 lbs (255g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
pimiento, en rodajas
1 1/2 pequeña (111g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pasta de lentejas

757 kcal ● 49g protein ● 6g fat ● 91g carbs ● 36g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
pasta de lentejas
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
pasta de lentejas
3/4 lbs (340g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y 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.