

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 3300 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

3327 kcal ● 242g protein (29%) ● 86g fat (23%) ● 329g carbs (40%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

515 kcal, 22g proteína, 88g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



Avena con arándanos y vainilla

156 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 78g proteína, 87g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s)- 465 kcal

Cena

1015 kcal, 58g proteína, 83g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Day 2

3327 kcal ● 242g protein (29%) ● 86g fat (23%) ● 329g carbs (40%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

515 kcal, 22g proteína, 88g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



Avena con arándanos y vainilla

156 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 450 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 78g proteína, 87g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s)- 465 kcal

Cena

1015 kcal, 58g proteína, 83g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3282 kcal ● 226g protein (27%) ● 132g fat (36%) ● 249g carbs (30%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

535 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 36g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Aguacate

176 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 450 kcal

Almuerzo

970 kcal, 76g proteína, 83g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1000 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 51g grasa



Patty melt

2 sándwich(es)- 999 kcal

Day 4

3338 kcal ● 235g protein (28%) ● 190g fat (51%) ● 112g carbs (13%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

535 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 36g grasa



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



Aguacate
176 kcal



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

415 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 39g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas
480 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

1075 kcal, 66g proteína, 24g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal



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

Day 5

3268 kcal ● 271g protein (33%) ● 152g fat (42%) ● 159g carbs (20%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Pistachos
188 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal

Aperitivos

415 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 39g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas
480 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

1045 kcal, 88g proteína, 70g carbohidratos netos, 41g grasa



Puré de batata
183 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3335 kcal ● 255g protein (31%) ● 150g fat (41%) ● 190g carbs (23%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Pistachos
188 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal

Aperitivos

440 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



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



Pepinos con aderezo ranch
239 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 46g proteína, 75g carbohidratos netos, 52g grasa



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal



Ensalada italiana picada con garbanzos
656 kcal

Cena

1045 kcal, 88g proteína, 70g carbohidratos netos, 41g grasa



Puré de batata
183 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3300 kcal ● 229g protein (28%) ● 144g fat (39%) ● 220g carbs (27%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Pistachos
188 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal

Aperitivos

440 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



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



Pepinos con aderezo ranch
239 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 46g proteína, 75g carbohidratos netos, 52g grasa



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal



Ensalada italiana picada con garbanzos
656 kcal

Cena

1010 kcal, 62g proteína, 100g carbohidratos netos, 34g grasa



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal



Puré de batata con mantequilla
374 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Bebidas

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

Frutas y jugos

- jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- arándanos
2 1/2 taza (352g)
- jugo de limón
3 fl oz (mL)
- jugo de lima
1 3/4 fl oz (mL)
- aguacates
4 1/2 aguacate(s) (921g)
- manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
3/4 taza(s) (61g)

Especias y hierbas

- extracto de vainilla
1 1/2 cdita (mL)
- curry en polvo
3 cdita (6g)
- pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- sal
1/4 oz (7g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ajo en polvo
2/3 cdita (2g)

Dulces

- jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)
- mermelada
3 cda (63g)
- cacao en polvo
3 cdita (5g)

Otro

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
7 1/2 cda (90g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 lbs (199g)
- mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)
- pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)

Verduras y productos vegetales

- apio crudo
6 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (102g)
- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
- tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (497g)
- brócoli congelado
5/8 paquete (178g)
- judías verdes, frescas
3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- pimiento
2 1/2 grande (410g)
- batatas / boniatos
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (735g)
- pepino
2 3/4 pepino (21 cm) (833g)
- cebolla roja
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (68g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
4 1/2 lata(s) (2016g)
- cacahuetes tostados
13 1/4 cucharada (122g)

Productos horneados

- pan
14 2/3 oz (416g)
- bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
3 lata (516g)

- Requesón y copa de frutas**
4 container (680g)
- mezcla de hojas verdes**
2 3/4 paquete (155 g) (425g)
- hamburguesa vegetal**
2 hamburguesa (142g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)
- proteína en polvo, chocolate**
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- salchicha vegana**
6 sausage (600g)
- pimentón ahumado**
1 1/2 cucharadita (3g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa**
18 cda (315g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)
- mantequilla**
1/2 barra (56g)
- queso en hebras**
4 barra (112g)
- leche entera**
5 taza(s) (mL)

- camarón, crudo**
10 oz (284g)

Grasas y aceites

- Mayonesa vegana**
4 cucharada (60g)
- aceite**
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva**
1 1/4 cda (mL)
- vinagreta balsámica**
14 cda (mL)
- aderezo ranch**
6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**
3 cucharada (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**
5/8 bolsa (~160 g) (99g)

Cereales y pastas

- seitán**
1/2 lbs (198g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber

Para una sola comida:



jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con arándanos y vainilla

156 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena clásica, copos
3/8 taza(s) (30g)
arándanos
3 cucharada (28g)
extracto de vainilla
3/4 cdita (mL)
jarabe de arce
3/4 cdita (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena clásica, copos
3/4 taza(s) (61g)
arándanos
6 cucharada (56g)
extracto de vainilla
1 1/2 cdita (mL)
jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)
agua
1 taza(s) (mL)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlos en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada de aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Pistachos

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



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 3 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
cacao en polvo
3 cdita (5g)
yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
pan
3 rebanada (96g)
atún enlatado, escurrido
3/4 lata (129g)
cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
pan
6 rebanada (192g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)
cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal ● 37g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



cebolla

1 cucharada, picada (15g)

jugo de lima

1 cda (mL)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (~6.4 cm diá.)
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.

2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.

3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.

4. Sirve fría.

Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal ● 73g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 9g fiber



aceite de oliva

5/8 cda (mL)

mezcla de arroz saborizada

5/8 bolsa (~160 g) (99g)

brócoli congelado

5/8 paquete (178g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

10 oz (284g)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.

2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.

3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.

4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

480 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 26g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados
1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
vinagreta balsámica
8 cda (mL)
judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados
3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

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.

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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
leche entera
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada italiana picada con garbanzos

656 kcal ● 26g protein ● 32g fat ● 45g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

cebolla roja
3/4 cda picada (8g)
 pepino
3/4 taza, rodajas (78g)
pimentón ahumado
3/4 cucharadita (2g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 cda (11g)
 pepitas de girasol
3/4 cda (9g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (74g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)
mezcla de hojas verdes, picado
2 1/4 taza (68g)
aceite
3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla roja
1 1/2 cda picada (15g)
 pepino
1 1/2 taza, rodajas (156g)
pimentón ahumado
1 1/2 cucharadita (3g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
 pepitas de girasol
1 1/2 cda (18g)
vinagreta balsámica
6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)
mezcla de hojas verdes, picado
4 1/2 taza (135g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Distribuye los garbanzos en una bandeja para hornear y mézclalos con aceite, pimentón ahumado y una pizca de sal y pimienta. Ásalos 12–15 minutos, hasta que estén dorados. Reserva y deja enfriar ligeramente.
3. En un bol, combina las hojas mixtas, pepino, tomate, cebolla, los garbanzos asados, pipas de calabaza y semillas de girasol. Mezcla y aliña con vinagreta balsámica antes de servir.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 450 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
mantequilla
1 cda (14g)
mermelada
1 cda (21g)

Para las 3 comidas:

bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)
mantequilla
3 cda (43g)
mermelada
3 cda (63g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos

1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

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.

Pepinos con aderezo ranch

239 kcal ● 3g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
3 cda (mL)
pepino, en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
6 cda (mL)
pepino, en rodajas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino y sirve con ranch para mojar.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal ● 58g protein ● 32g fat ● 74g carbs ● 37g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
curry en polvo
1 1/2 cdita (3g)
pepitas de girasol
3 cda (36g)
mezcla de hojas verdes
3 oz (85g)
jugo de limón, dividido
3 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
3 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(51g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
12 cda (210g)
curry en polvo
3 cdita (6g)
pepitas de girasol
6 cda (72g)
mezcla de hojas verdes
6 oz (170g)
jugo de limón, dividido
6 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
6 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(102g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 lata(s) (1344g)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Patty melt

2 sándwich(es) - 999 kcal ● 41g protein ● 51g fat ● 76g carbs ● 18g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan
4 rebanada(s) (128g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1 pequeña (70g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbrela con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(103g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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 rellenarlo 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 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana

3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

6 sausage (600g)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

seitán

1/2 lbs (198g)

aceite

1 3/4 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. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

3/4 pequeña (53g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber

**batatas / boniatos**

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

mantequilla

3 cdita (14g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.

2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima 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 proteína3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)**agua**

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)**agua**

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.